టో
ల్
టె
క్

నాలుగు ఒప్పందాలు !

(ఫోర్ అగ్రిమెంట్స్)

టోల్ టెక్

నాలుగు ఒప్పందాలు

డాన్ మిగువాల్ రూయిజ్

అనువాద కర్తలు :

S. శారద

S. K. విద్య

ధ్యాన లహరి ఫౌండేషన్

తిరుపతి

"NAALUGU OPPANDALU"

Telugu

Originally Published in English under Title :
"Four Agreements" - Don Miguel Ruiz

Published by

D. SIVA PRASAD
DHYANA LAHARI FOUNDATION
18-3-59/B-302, Sri Padmavathi Nilayam,
Shanti Nagar, Khadi Colony,
TIRUPATHI - 517 507
Cell : 98481 52629
email:siva_pyramid@yahoo.com
email:dhyanalahari@gmail.com

Translation by
S. SARADA, S. K. VIDYA

Copies
3000

Fifth Edition
2012

For Copies

All Pyramid Spiritual Care Centers, A.P.
All Branches of Visalandhra Book House

Printed by
Anupama Printers
126, Shantinagar, Hyderabad-28, Ph: 23391364
Email: anupamaprinters@yahoo.co.in

www.pssmovement.org

Pyramid Spiritual Societies Movement, India
Meditation - Enlightenment - Efficiency

టోల్ టెక్

నాలుగు ఒప్పందాలు

లోపల...

ఈ పుస్తకం ...

వేల సంవత్సరాల క్రితం జ్ఞానవంతులైన ప్రజలుగా "టోల్‌టెక్" ప్రజలు దక్షిణ మెక్సికో అంతటా పేరు పొందినవారు.

శాస్త్రవేత్తలు వీరిని ఒక దేశానికి లేదా జాతికి చెందినవారుగా వివరించారు. కానీ, ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానాన్ని కనుకొని వివరించడానికీ, ఆచరించడానికీ, శాస్త్రవేత్తలూ, కళాకారులూ కలిసి ఏర్పడ్డ ఒక సంఘమే ఈ " టోల్‌టెక్ " వారు మెక్సికో పట్టణం వెలుపలనున్న పిరమిడ్ పట్టణమైన Teotihuacan లో గురువులు (Naguals) మరి శిష్యులుగా ఉండేవారు. ఆ ప్రదేశాన్ని " మనిషి దేవుడిగా మారే స్థలం " అనే వారు.

చాలా కాలం వరకు వారి జ్ఞానం వెలుగులోకి రాకుండా నిర్బంధించి ఉంచారు. అందుకు కారణం ఎవరైనా ఆత్మశక్తిని దుర్వినియోగ పరుచు కుంటారనే భయమే.

అదృష్టవశాత్తు కొంతమంది గురువులు ఆ టోల్‌టెక్ జ్ఞానాన్ని వంశ పారంపర్యంగా అందిస్తూ వచ్చారు. వందల ఏళ్ళ వరకు రహస్యంగా ఉన్నా, ఆ జ్ఞానం అవసరం అయినప్పుడు తప్పక ప్రజలకు అందివ్వబడుతుంది అని ముందే తెలిపి ఉన్నారు. ఇప్పుడు " ఈగల్‌నైట్ (Eagleknigt) " అనే వంశం వారైన మైగ్వల్ రూయిస్ (Miguel Ruiz) అనే గురువు ద్వారా " టోల్‌టెక్ " ల శక్తి వంతమైన బోధనలు మనకు అందివ్వబడుతున్నాయి.

టోల్‌టెక్ జ్ఞానం కూడా ప్రపంచమంతటా నమ్మే సత్యం నుండి ఉదయించిందే. ఈ జ్ఞానం ఆత్మతో కూడుకున్నదైనా ప్రేమ, సంతోషం నిండిన జీవిత విధానాన్ని తెలుపుతుంది.

" పొగకమ్మిన అద్దం "

మూడువేల సంవత్సరాల క్రితం మీలాంటి, నాలాంటి ఒక మనిషి పర్వతాలతో చుట్టబడిన ఒక పట్టణం దగ్గర ఉండేవాడు. అతడు తన పూర్వీకుల జ్ఞానం గురించి అధ్యయనం చేసి ఒక వైద్యుడు కావాలని అనుకున్నాడు. కానీ అతని మనస్సు పూర్వీకుల జ్ఞానంతో పూర్తిగా ఏకీభవించలేదు. దాని కన్నా ఇంకా అధికంగా ఏదో ఉందని అనిపిస్తూ ఉండేది.

ఒక రోజు ఒక గుహలో పడుకుని ఉండగా అతనికి ఒక కల వచ్చింది. అందులో అతడు తన శరీరం పడుకుని ఉండటం తానే చూశాడు. ఒక అమావాస్య రాత్రి అతడు తన గుహ బయటికి వచ్చాడు. ఆకాశం మేఘ రహితంగా ఉండి లక్షలాది నక్షత్రాలను చూశాడు. అప్పడే అతనిలో ఏదో జరిగింది. అది అతనిని పూర్తిగా మార్చివేసింది. అతడు తన చేతుల వైపు చూశాడు. తనలో నుండి మాటలు వినిపించాయి. " నేను కాంతితో చేయబడ్డాను, నేను నక్షత్రాలతో చేయబడ్డాను అని ! "

అతడు మళ్ళీ నక్షత్రాల వైపు చూశాడు. నక్షత్రాలు కాంతిని ఇవ్వడం కాదు. కాంతి నక్షత్రాలను సృష్టించింది ! " ప్రతీదీ కాంతితో చేయబడింది మరి వాటి మధ్య వున్నది శూన్యం కాదు " అని అన్నాడు. ఉనికిలో వున్న ప్రతి వస్తువుకూ ప్రాణం వున్నది. కాంతి ప్రాణముకలది మరి అన్ని విషయాలు నింపుకుని జీవుల మధ్య రాయబారిగా ఉంది.

" నేను నక్షత్రాలతో చేయబడ్డా, నక్షత్రం కాదు ! నక్షత్రాల మధ్యలో ఉన్నాను " అని అనుకున్నాడు. అతడు నక్షత్రాలను " టోనాల్ (Tonal) " అన్నాడు.

నక్షత్రాల మధ్య వున్న కాంతిని " నాగువాల్ (Nagual) " అని వాటి మధ్య పొందిక ఏర్పరచినది " ప్రాణం " అని అన్నాడు. ప్రాణం లేనిదే టోనాల్, నాగువాల్ యొక్క ఉనికి లేదు. ప్రతి వస్తువునూ, సృష్టించే ఆ సర్వోత్కృష్టమయిన సృష్టికర్త యొక్క శక్తియే ప్రాణం.

ఇదే అతడు తెలుసుకున్నది. సృష్టిలోని ప్రతి వస్తువూ " దేవుడు " అనబడే ఒకే వ్యక్తి యొక్క రూపమే అని అతడు తెలుసుకున్నాడు. మనిషి జ్ఞానం ఒక కాంతి ఇంకొక కాంతిని తెలుసుకోవడం వరకేనని నిర్ణయించాడు. " నిజమైన మనం అంటే పరిశుద్ధమైన ప్రేమ, పరిశుద్ధమైన కాంతి " అని అతడంటాడు.

ఇలా తెలుసుకోవడం అతని జీవితాన్ని మార్చివేసింది. ఎప్పుడైతే తానెవరో తెలుసుకున్నాడో తన చుట్టూవున్న మనుష్యుల వైపు చూశాడు. ప్రకృతి వైపు చూశాడు. అతడెంతో ఆశ్చర్యపోయాడు. ప్రతి వస్తువు లోనూ, ప్రతి మనిషి లోనూ, ప్రతి జంతువు లోనూ, ప్రతి చెట్టు లోనూ, నీటి లోనూ, వాన లోనూ, మేఘాల లోనూ, భూమి లోనూ, తనను తాను చూసుకున్నాడు. కోట్లాది రూపాలు తయారు కావడానికి టోనాల్, నాగువాల్, వేర్వేరు మోతాదులలో కలిసి ఉండడమే కారణం అని తెలుసుకున్నాడు.

ఆ కొన్ని క్షణాలలో అతడు ప్రతి వస్తువునూ గ్రహించగలిగాడు. అతడెంతో పులకించిపోయాడు ! అతని హృదయం శాంతితో నిండింది ! అతడు ప్రజలకు ఈ విషయం చెప్పనిదే ఉండలేకపోయాడు. కానీ గ్రహించింది వివరించడానికి మాటలు లేవు. అతడు చెప్పడానికి ప్రయత్నించినా ఎవ్వరూ అర్థం చేసుకోలేదు.

ప్రజలు అతడిలోని మార్పును గ్రహించారు. అతని కళ్ళూ, అతని స్వరమూ ఏదో మాధుర్యాన్ని వెదజల్లడం గ్రహించారు. అతడు దేని పట్లా, ఎవ్వరి పట్లా తీర్పు చెప్పడం లేదని గ్రహించారు.

అతడు ప్రతి ఒక్కరినీ బాగా అర్థం చేసుకుంటాడు. కానీ, అతడిని ఎవ్వరూ అర్థం చేసుకోరు. వారు " అతడు దేవుని అవతారం " అని భావించారు. అందుకు అతడు చిరునవ్వుతో, " అది నిజం, నేను దేవుణ్ణి, మీరు కూడా దేవుళ్ళే, మనం ఇద్దరం ఒక్కటే. మనం కాంతి యొక్క రూపాలం, మనం దేవుళ్ళం " అని అన్నాడు. కానీ ప్రజలు అతణ్ణి అర్థం చేసుకోలేదు.

తనను తాను చూసుకోగల అద్దమే తానని గ్రహించాడు. అతడు ఇతరులకు కూడా అద్దంలాగా ఉన్నాడు. " ప్రతి ఒక్కరూ అద్దమే " అని అన్నాడు.

అందరిలోనూ తననే చూసుకున్నాడు. కానీ ఎవ్వరూ అతణ్ణి తమలాగా చూడలేక పోయారు.

ప్రతి ఒక్కరూ యదార్థంగా తామెవరో తెలుసుకోలేని స్వప్నంలో ఉన్నారు. వారు అతనిలో తమని చూసుకోలేక పోయారు.

ఎందుకంటే అద్దాల మధ్యన పొగ కమ్ముకుని వుంది. " పొగ " అనే అడ్డు గోడ మనుష్యుల స్వప్నంతో ఏర్పడింది.

అతడు, తాను పొగకమ్మిన అద్దంగా పిలువబడాలనుకున్నాడు. అప్పడే ప్రతి వస్తువూ ఒక " అద్దం " అని, దానిపై కమ్మిన పొగ దాని యదార్థ రూపం కనబడకుండా అడ్డుకుంటుందనీ " ఎల్లప్పడు గుర్తుంచుకోవాలని అనుకున్నాడు. " నేను ఒక పొగ కమ్మిన అద్దాన్ని, నేను మీ అందరిలో నన్ను చూసుకున్నాను. కానీ మనం ఒకరినొకరు గుర్తించలేక వున్నాము. ఎందుకంటే మన మధ్య పొగ అడ్డుగా ఉంది. మీ స్వప్నమే ఆ పొగ, ఆ స్వప్నం చూసే మీరే ఆ అద్దం " అని అన్నాడు.

“ విశ్వాసం కలిగి ఉండాలి అంటే ఏ షరతులూ
లేకుండా నమ్మడమే. ”

" పెంపకం "

(Domestication)

ప్రస్తుతం మీరు చూస్తున్నదీ, వింటున్నదీ స్వప్నం తప్ప మీరేమీ కాదు. మెలకువగానే మీరు కలకంటున్నారు. 24 గంటలు కలలు కనడమే మనస్సు యొక్క ముఖ్యమైన పని ! మనస్సు జాగ్రదావస్థలో లేనప్పుడు కలలు కనడమే కాకుండా, మెలకువగా ఉన్నప్పుడు కూడా కలలు కంటుంది. అయితే రెండింటికి తేడా ఏమిటంటే మనస్సు జాగ్రదావస్థలో ఉన్నప్పుడు వస్తుపరిధిలో ఉంటాం. నిద్రావస్థలో వస్తు రూపంలో ఉండకుండా, నిరంతం స్వప్నం మారుతూ ఉంటుంది. మనుష్యులు ఎల్లప్పుడూ కలల్లోనే వుంటారు.

మనం పుట్టడానికి ముందు తరం వారు పెద్ద బాహ్య స్వప్నం సృష్టించారు. దానినే మనం " సంఘం యొక్క స్వప్నం " లేదా ఈ " గ్రహ స్వప్నం " అంటున్నాం. కోట్లాది ప్రజల వ్యక్తిగత స్వప్నాలు కలసి " కుటుంబ స్వప్నం ", " సంఘ స్వప్నం ", " దేశ స్వప్నం ", చివరగా మొత్తం " మానవ జాతి యొక్క స్వప్నం " గా అవుతుంది. గ్రహ స్వప్నంలో సమాజపు కట్టుబాట్లు, దాని నమ్మకాలూ, నియమాలూ, మతాలూ మరి వాటి విభిన్న నాగరికతలూ వాటి ప్రభుత్వాలూ, పాఠశాలలూ అన్నీ ఉంటాయి.

మనం స్వప్నాన్ని ఎలా ఏర్పరచుకోవాలో నేర్చుకునే సామర్థ్యంతో పుడతాం. మన ముందున్న వారు సంఘానికి అనుగుణంగా జీవించడం నేర్పుతారు. శిశువు పుట్టినప్పుడే ఎన్నో నిబంధనలు ఏర్పరచి, ఆ శిశువు ధ్యాసను మనవైపు మరల్చుకుని, వారి మనస్సులలోనికి ఎన్నో నిబంధనలను ప్రవేశ పెడతాం. తల్లిదండ్రులు, పాఠశాలలు, మతం ఇవన్నీ సంఘ కట్టుబాట్లలో (బాహ్య

స్వప్నంలో) జీవించడం నేర్పుతాయి. ఒకేసారి వేలాది విషయాలను గ్రహించగలిగే మన ధ్యాసను పెద్దవారు వశపరచుకుని మన మనస్సులోకి పదే పదే చెప్పడం ద్వారా విషయాలను చేరుస్తారు. ఈ రకంగానే మనం తెలుసుకున్నదంతా నేర్చుకున్నాం. మన ధ్యాసను ఉపయోగించుకుని " సమాజంలో ఎలా ప్రవర్తించాలి ? ఏది నమ్మాలి ? ఏది నమ్మకూడదు ? ఏది ఒప్పుకోవాలి ? ఏది ఒప్పుకోకూడదు ? ఏది అందమైనది ? ఏది కాదు ? ఏది తప్పు ? ఏది ఒప్పు ? " ఇలా ముందే ఉన్న జ్ఞానంతో అన్ని నిబంధనలతో మన స్వప్నాన్ని మనమే ఏర్పరచుకుంటున్నాం.

మీరు పాఠశాలలో ఉన్నప్పుడు ఒక చిన్న కుర్చీలో కూర్చుని గురువు మీద ధ్యాస ఉంచి, ఆయనేమి బోధిస్తున్నారో వింటారు. మీరు చర్చికి వెళ్ళినప్పుడు ప్రీస్టు చెప్పిన దాని మీద ధ్యాస ఉంచుతారు. ఇదే విధంగా మీ తల్లిదండ్రులూ, అక్కచెల్లెళ్ళు, అన్నదమ్ముళ్ళ మాటలు వింటారు. వారందరూ మీ ధ్యాసను వారివైపు మరల్చుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తారు. మనం కూడా ఇతరుల ధ్యాసను మనవైపు మరల్చుకునే ప్రయత్నం నేర్చుకుంటాం. ఇతరుల ధ్యాసను మనవైపు మరల్చుకోవాలనే ' అవసరాన్ని ' పెంచుకుంటాం. పిల్లలు వారి తల్లిదండ్రుల, ఉపాధ్యాయుల, స్నేహితుల ధ్యాసను తమవైపు మరల్చుకోవాలని పోటీ పడతారు. పెద్దవారైనా కూడా అలాగే కొనసాగుతారు.

మనం మాట్లాడే భాష మొదలుకుని, మనం ఏది నమ్మాలో, ఏది నమ్మకూడదో కూడా సమాజం నేర్పుతుంది ! మనుష్యుల మధ్య అవగాహనకు మాధ్యమం 'భాష'. భాషలోని ప్రతి అక్షరం ఒక ఒప్పందమే, మనం మాట్లాడే ప్రతి పదం అవగాహన కోసం ఏర్పరచుకున్న ఒప్పందమే. మన మాతృభాష మాట్లాడాలని మనమేం కోరుకోలేదు. మీ మతాన్నీ, మీ నైతిక విలువల్నీ మీరేమీ ఎన్నుకోలేదు. మీరు పుట్టడానికి ముందే అవి ఉన్నాయి. ఏదీ నమ్మాలో ? ఏదీ నమ్మకూడదో ఎన్నిక చేసుకునే అవకాశం కూడా మీకెప్పుడూ లేదు. ఈ ఒప్పందాలలో అతి చిన్న ఒప్పందం కూడా మనమెప్పుడూ ఎన్నిక చేసుకోలేదు. చివరికి మన పేరును కూడా మనం ఎన్నుకోలేదు. పిల్లలుగా మనకు ఏ విశ్వాసాలనూ ఎన్నిక చేసుకునే అవకాశం లేదు. అయితే ఇతరుల ద్వారా అందచేయబడిన సమాచారాన్నీ నమ్ముతున్నాం. ఈ సమాచారాన్ని లేదా విషయాన్ని భద్రపరచడం " ఒప్పందం " ద్వారానే జరుగుతుంది.

సమాజం మన ధ్యాసను ఆకర్షించవచ్చు. అయితే దాన్ని మనం అంగీకరించకపోతే ఆ సమాచారాన్ని భద్రపరచలేం. ఒక వేళ దాన్ని ఒప్పుకుంటే అప్పుడు అదే మన విశ్వాసం అవుతుంది. ' విశ్వాసం ' కలిగి ఉండాలి అంటే ఏ షరతులూ లేకుండా నమ్మడమే. పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు ఈ రకంగానే నమ్ముతారు. పెద్దలు చెప్పిన ప్రతి విషయమూ పిల్లలు నమ్ముతారు. అన్నింటికీ పెద్దలతో సమ్మతిస్తాం. మన నమ్మకం చాలా శక్తివంతమై జీవితాన్నే నియంత్రిస్తుంది. ఈ నమ్మకాలను ఎన్నిక చేసుకోకుండా, వాటికి ఎదురు తిరిగి పోరాడి ఉండవచ్చును. కానీ ఆ పోరాటంలో గెలుపు సాధించడానికి, మనం అంత బలంగా లేము. ఫలితంగా ఆ నమ్మకాలకు లొంగిపోవడమే.

ఈ పద్ధతినే నేను మనుష్యుల " పెంపక విధానం " అని అంటాను. మొట్టమొదట పిల్లలు 'అమ్మ', 'నాన్న', 'పాలు', 'సీసా' అంటూ పేర్లు నేర్చుకుంటూ, రోజు రోజుకూ స్కూలులోనూ, ఇంట్లోనూ, చర్చిలోనూ, టి.వి ద్వారా ఎలా జీవించాలో, ఏ రకంగా ప్రవర్తిస్తే అందరూ ఒప్పుకుంటారో నేర్చుకుంటారు. అంతేకాకుండా తనపట్ల తాను తీర్పు చెప్పకోవడమే కాకుండా ఇతరుల పట్ల కూడా న్యాయాధికారిగా మారతాడు. " శిక్ష - బహుమతి " పద్ధతితో కుక్కనూ, పిల్లినీ ఎలా పెంచుతామో, అలాగే మన పిల్లల్నీ పెంచుతాం ! ' బహుమతి ' అంటే మనకు ఇష్టం. అందువల్ల ఆ బహుమతి కోసం ఇతరులు ఏమి చేయమంటారో అదే చేస్తూంటాం. శిక్షింపబడతామనే భయం, బహుమతి రాదేమో అనే భయంతో మనం కానిదేదో నటిస్తూ ఇతరులను సంతోష పరుస్తూంటాం. తిరస్కరింపబడతామేమో అనే భయంతో ' నటన ' మొదలుపెడతాం. పరిణామంగా మనం ఏదీ కాదో, అదేగా తయారవుతాం, అమ్మా, నాన్నల, సమాజపు మరి మతం యొక్క నమ్మకాల ' నకలు ' గా మారతాం. ఈ పరిణామంలో మన సహజ లక్షణాలన్నీ పోగొట్టుకుని జీవితంలో ఒకానొక దశలో వేరెవ్వరు మనల్ని వశపరచుకునే (domesticate చేసే) అవసరం లేకుండా మనల్ని మనమే ' డొమెస్టికేట్ ' చేసుకుంటాం. ఈ ' విశ్వసించే ' పద్ధతి ఒక ' న్యాయ శాస్త్రం ' గా మన మనస్సును పరిపాలిస్తుంది. ఏమీ ప్రశ్నించకుండా, ఆ న్యాయ శాస్త్రంలోనిదే మన సత్యం అవుతుంది. మన అంతర్గత గుణానికి వ్యతిరేకంగా ఉన్నా కూడా, ఆ న్యాయ శాస్త్రం లోనిదే అంగీకరిస్తాం. మన మనస్సులో వాతావరణం మొదలుకుని, కుక్కపిల్ల వరకూ అన్నింటిని జడ్జ్ చేస్తాం. ప్రతిసారీ మనమేర్పరుచుకున్న న్యాయశాస్త్రానికి వ్యతిరేకంగా ఏదో ఒకటి చేయడం,

తప్పు చేశామని బాధ పడడం, సిగ్గు పడడం లాంటివి చేస్తూ ఉంటాం. ఇది రోజుకు ఎన్నోసార్లు చేస్తూ, జన్మంతా అలాగే కొనసాగిస్తాం.

మనలో ఈ తీర్పులను (judgements) స్వీకరించే ఇంకో భాగం ఉంది. దానినే " ముద్దాయి (Victim) " అంటాం. ఆ భాగమే తప్పునూ, నిందనూ, అవమానాన్నీ మోస్తుంది. మనలోని ' ఒప్పందాలు ' ఎంత బలమైనవంటే, మనలో మార్పును తెచ్చే క్రొత్తను స్వీకరించే నిర్ణయాలను తీసుకున్నా మన జీవితాలను నియంత్రించే ఒప్పందాలు వాటికి అడ్డుపడతాయి. మనం ఏర్పరచుకున్న న్యాయశాస్త్రానికి వ్యతిరేకంగా ఏది జరిగినా మనలో భయం ఉద్భవిస్తుంది.

అందుకే ఒప్పందాలను ఎదుర్కోడానికి (to challenge) మనకు చాలా ధైర్యం కావాలి. ఎందుకంటే ఈ ఒప్పందాలను మనం ఎన్నిక చేసుకోకపోయినా, వాటిని మనం అంగీకరించాలి.

ప్రభుత్వం ఎలాగైతే న్యాయశాస్త్రం ప్రకారం పరిపాలిస్తుందో అలాగే మన నమ్మకాల శాస్త్రం మన జీవితాలను పరిపాలిస్తుంది. చేసిన తప్పుకు వేలసార్లు శిక్ష అనుభవించడం, మనిషి విషయంలో మాత్రమే జరుగుతుంది. మిగతా జంతువులన్నీ ఒకసారి చేసిన తప్పుకు ఒక్కసారి మాత్రమే జరిమానా చెల్లిస్తే, మనిషికున్న జ్ఞాపకశక్తి వల్ల ఒకే తప్పుకు అనేకసార్లు నిందలపాలవుతాడు ! భార్య లేదా భర్త చేసిన ఒక తప్పుకు ఎన్నో వందలసార్లు దెప్పిపొడుపులు భరించి, శిక్ష అనుభవించవలసి వస్తుంది ! ఇలాగే పిల్లల విషయంలో కూడా తల్లిదండ్రులు ప్రవర్తిస్తారు ! చేసిన తప్పు గుర్తుకు వచ్చినప్పుడల్లా వారిని నిందిస్తూ ఉంటాం ఇది న్యాయమేనా ?

ఈ భూమిపై మనుష్యులు బాధ పడడం, భయపడతూ జీవించడం, ఉద్వేగ భరిత డ్రామాలు సృష్టించుకోవడం అతి సామాన్యమైపోయింది. కానీ ఈ బాహ్యస్వప్నం ఆనందకరమైనది కాదు. ఈ స్వప్నం హింస తోనూ, భయం తోనూ, యుద్ధం తోనూ, అన్యాయం తోనూ నిండినది. వ్యక్తిగత ఆలోచనలు వేరువేరైనా ప్రపంచపరంగా చూస్తే అంతా ఓ భయంకర దుస్వప్నమే. మానవ సమాజం అన్ని మతాలూ బోధించే " నరకం " తో అచ్చంగా సరిపోయేటట్లే ఉంది. మనం నరకమనే స్వప్నంలోనే జీవిస్తున్నాం. నరకం మనస్సు యొక్క స్థితి అనుకుంటే, మన చుట్టూ నరకమే ఉంది. కొంతమంది వారు చెప్పింది ఆచరించకపోతే నరకానికి పోతామని హెచ్చరిస్తారు. కానీ మనం ఇంతకు ముందే, మనలను హెచ్చరించిన వారితో పాటు నరకంలోనే ఉన్నాం.

మానవులందరూ సత్యం, సౌందర్యం, న్యాయం కోసం అన్వేషిస్తున్నారు. మన మనస్సులో భద్రపరచిన అసత్యాలనే నమ్ముతూ, సత్యం కోసం ఎల్లప్పుడూ అన్వేషిస్తున్నాం. మన ' విశ్వాసాల పట్టిక ' లో ' న్యాయం లేదు ' అని నమ్మి న్యాయం కోసం వెతుకుతున్నాం. అలాగే ఎదుటి వారిలో కన్పిస్తున్న అందాన్ని నమ్మకుండా, అందం కోసం వెతుకుతున్నాం. అంతా మనలోనే ఉండగా ఎక్కడో వెతుకుతూ, వెతకుతూ వెళుతున్నాం. మీ మనస్సులో వేల మంది ఒకేసారి మాట్లాడుతూ Toltecs పిలిచే ' mitote ' లేదా ' మాయ ' లో ఉండి నిజంగా మీరెవరో చూడలేకుండా వున్నారు.

" అందరితో అంగీకరింపబడడానికే, అందర్నీ సంతోషపరచడానికే పరిపూర్ణం (Perfect) గా ఎలా ఉండాలా ? " అని ఓ ఊహ (image) ను ఏర్పరచుకుంటాం. కానీ ఆ image నిజమైంది కాదు. ఇతరులను సంతోష పెట్టడానికి మనల్ని మనం అగౌరపరచుకుంటాం. ఇతరులతో అంగీకరింప బడడానికి ఒక్కొక్కసారి శరీరాలను కూడా గాయపరచుకుంటాం. ఇతరులు మనలను నిందించడం కన్నా, మనలను మనమే ఎక్కువగా నిందించుకుని తిరస్కరించుకుంటాం.

మీతో మీరు వేల ఒప్పందాలు చేసుకోవడమే కాదు. ఇతరులలో, సమాజంతో, తల్లిదండ్రులతో, జీవిత భాగస్వామితో, పిల్లలతో కూడా చేసుకున్నారు. ఇలా ఎన్నో ఒప్పందాలను చేసుకోవడం వల్ల జీవితం దుఃఖమయమై పరాజయం పాలవుతున్నాం. సంతోషంగా, తృప్తిగా జీవించాలంటే భయంతో కూడి, వ్యక్తిగత శక్తిని హరించే ఈ ఒప్పందాలను బ్రద్ధలుకొట్టే ధైర్యం మీకు కావాలి. భయం నుండి ఏర్పడే ఒప్పందాలకు ఎంతో శక్తి ఖర్చు పెట్టవలసి ఉండగా, ప్రేమ నుండి ఉద్భవించే ఒప్పందాల వల్ల శక్తి నిల్వ ఉండడమే కాక, మరింత ఎక్కువ శక్తిని పెంపొందించుకుంటాం.

మన జీవితాన్ని పాలించే ఒప్పందాల వల్ల ఆనందం పొందక పోతే వాటిని మార్చుకునే అవసరం మనకుంది. భయం నుంచి పుట్టి మన శక్తిని నాశనం చేసే ఒప్పందాలను బ్రద్దలు కొట్టడానికి మనకు సహాయపడే శక్తివంతమైన నాలుగు ఒప్పందాలను ఇప్పుడు చూద్దాం. ఈ నాలుగు ఒప్పందాలూ ఆచరించడానికి మీకు చాలా శక్తి వంతమైన మనస్సు కావాలి. కానీ ఈ ఒప్పందాలలో జీవితాన్ని గడిపితే జీవితం అత్యద్భుత చిత్రం అవుతుంది !

మొదటి ఒప్పందం

మీ వాక్కు దోషరహితంగా ఉండాలి !

" మీ వాక్కు దోషరహితంగా వుండాలి ! "

ఇది చాలా సులభంగా అనిపిస్తుంది !
కానీ, ఇది చాలా చాలా శక్తివంతమైనది.
మీ వాక్కు ద్వారా మీ సృజనాత్మక శక్తిని వ్యక్తపరుస్తారు.
వాక్కు ద్వారానే ప్రతిదీ విశదపరుస్తారు.
భాష ఏదైనా మీ ఉద్దేశ్యాలను మాట ద్వారానే వ్యక్తపరుస్తారు.
ఏ కల కన్నా, ఏ అనుభూతి పొందినా వాస్తవంగా
మీరు ఏదైనా, అన్నీ వాక్కు ద్వారానే స్పష్టపరుస్తారు.

" మీ వాక్కు దోషరహితంగా ఉండాలి! "

ఈ మొట్ట మొదటి ఒప్పందం చాలా ముఖ్యమైనది. మరి ఆచరణలో పెట్టడానికి కష్టమైనది కూడా ! ఎంత ముఖ్యమైనదంటే ఈ మొట్టమొదటి ఒప్పందం తోనే మీరు భగవంతునికి సమానంగా రూపాంతరం చెందగలరు ! దానినే నేను భూమిపై స్వర్గం అని అంటాను !

మొదటి ఒప్పందం ఏమిటంటే " మీ వాక్కు దోషరహితంగా ఉండాలి". ఇది చాలా సులభంగా అనిపిస్తుంది ! కానీ ఇది చాలా చాలా శక్తివంతమైనది. మీ మాటే (వాక్కు) ఎందుకు ? ఎందుకంటే... ? మీ వాక్కే శక్తి. ఆ శక్తిని మీరే సృష్టించాలి. దేవుడి నుండి నేరుగా వచ్చే కానుక మీ మాట. బైబిల్‌లో విశ్వసృష్టి గురించి చెప్తూ గాస్పెల్ ఆఫ్ జాన్ " ప్రారంభంలో శబ్దమే (మాటే) ఉండేది. మరి ఆ శబ్దం భగవంతుని దగ్గర ఉండేది ". ఆ శబ్దమే భగవంతుడు. మీ వాక్కు ద్వారా మీ సృజనాత్మక శక్తిని వ్యక్తపరుస్తారు. వాక్కు ద్వారానే ప్రతిదీ విశదపరుస్తారు. భాష ఏదైనా మీ ఉద్దేశ్యాలను మాట ద్వారానే వ్యక్తపరుస్తారు. ఏ కల కన్నా, ఏ అనుభూతి పొందినా వాస్తవంగా మీరు ఏదైనా, అన్నీ వాక్కు ద్వారానే స్పష్ట పరుస్తారు.

వాక్కు ఓ శబ్దమో లేదా ఓ గుర్తో మాత్రమే కాదు... వాక్కు ఓ శక్తి ! మీరు వ్యక్తపరచడానికి, సంభాషించడానికి, ఆలోచించి... ఆపైన మీ జీవితంలోని సంఘటలను సృష్టించుకోవడానికి ఉపయోగపడే శక్తి. మీరు మాత్రమే మాట్లాడ గలరు. ఈ గ్రహంపై మరే జంతువైనా మాట్లాడగలదా? మనిషిగా మీకున్న అతి శక్తివంతమైన పరికరము వాక్కు లేదా మాట. అది రెండువైపులా పదునున్న

కత్తి లాంటిది. మీ మాట ఓ అత్యంత అందమైన కలను సృష్టించగలదు, లేదా మీ చుట్టూ వున్న అంతటినీ నాశనం చేయగలదు. ఒక మాట దుర్వినియోగమైతే అది సజీవమైన నరకాన్ని సృష్టిస్తుంది. మరోవైపు, దోషరహితమైన మాట భూమిపై అందాన్నీ, ప్రేమనూ, స్వర్గాన్నీ సృష్టిస్తుంది. మీ మాటను మీరు ఎలా ఉపయోగించారు ? అన్న దానిపై ఆధారపడి మీ మాట మిమ్మల్ని స్వతంత్రుల్ని చేయగలదు. లేదా మీకు తెలిసినదానికన్నా ఎక్కువగా మిమ్మల్ని బానిసగా చేయగలదు. మీ 'ఇంద్రజాల విద్య' అంతా మీ మాటపై ఆధారపడి ఉంటుంది ! మీ మాట దోష రహితంగా వాడినప్పుడు మీ మాట శుద్ధమైన " ఇంద్రజాలం " . మీ మాటను తప్పుగా ఉపయోగించినప్పుడు అది " క్షుద్ర ఇంద్రజాలం " .

మాట ఎంత శక్తివంతమైనదంటే ఒక మాట జీవితాన్ని మార్చగలదు. లేదా కోట్ల ప్రజల జీవితాలను నాశనం చేయగలదు. కొన్ని సంవత్సరాల క్రితం జర్మనీలో ఒక మనిషి వాక్కును ఉపయోగించి మిక్కిలి మేధావంతులు వున్న మొత్తం దేశాన్ని మార్చివేశాడు. వాక్కు యొక్క శక్తితోనే అతడు తన ప్రజలను ప్రపంచయుద్ధానికి నడిపాడు. పైశాచికమైన హింసను ఆచరించడానికి వారిని ఒప్పించాడు. ప్రజల భయాన్ని తన మాటలతో మరింత పెంచాడు. ఓ పెద్ద విస్ఫోటనంలా ప్రపంచమంతటా ఒకరి పట్ల ఒకరు భయపడి మనుష్యులు ఒకరి నొకరు నాశనం చేసుకున్నారు. భయం వల్ల పుట్టిన నమ్మకాలు మరి ఒప్పందాలపై ఆధారపడిన హిట్లర్ వాక్కు శతాబ్దాల తరబడి గుర్తుండిపోతుంది.

మనిషి మనస్సు నిరంతరమూ మొలకెత్తే సారవంతమైన నేల లాంటిది. ఉద్దేశ్యాలూ, అభిప్రాయాలూ, ఆలోచనలే విత్తనాలు. వచ్చిన చిక్కల్లా మనస్సు తరుచుగా 'భయం' అనే విత్తనాలకే సారవంతంగా వుంటుంది. ఏ రకమైన విత్తనాలకు మన మనస్సు సారవంతమైనదో చూసుకోవడమే చాలా ముఖ్యమైన విషయం. మన మనస్సును ' ప్రేమ ' అనే విత్తనాలు మొలకెత్తడానికి సారవంతం చేయాలి.

హిట్లర్ ఉదాహరణ తీసుకోండి. ఆయన అందరిలోనూ భయాందోళనలను విపరీతంగా పెంచి భయంకర క్రూరమైన వినాశాన్ని అతి సులభంగా సాధించాడు. వాక్కు యొక్క ఈ శక్తిని గమనించి మన నోటి ద్వారా ఎటువంటి శక్తి విడుదల అవుతుందో అర్థం చేసుకోవాలి. మన మనస్సులో మెదలిన ఓ చిన్ని భయం లేదా అనుమానం అంతులేని సంఘటనలను సృష్టిస్తుంది.

ఒక్కమాటతో మంత్రించి వశ్యం చేసుకోవచ్చు. మనుష్యులు మాటలను క్షుద్ర మాంత్రికుల్లా వాడి వారికి తెలియకుండానే ఒకరినొకరు వశం (బద్ధులు) చేసుకుంటారు.

ప్రతి మనిషీ ఒక మాంత్రికుడే ! మనం ఎదుటి వారిని మన వశం చేసుకోవచ్చు లేదా మన మాటతో బంధ విముక్తుడుగా కావించవచ్చును. మన అభిప్రాయాలతో ఎల్లప్పుడూ ఎదుటి వారిని ప్రభావితం చేస్తున్నాం. ఉదాహరణకు అప్పటికప్పుడు ఏర్పడిన అభిప్రాయంతో ఒక స్నేహితుడిని చూసి, " క్యాన్సర్ రావడానికి ముందు ఏర్పడే రంగు నాకు నీ ముఖంలో కనిపిస్తోంది " అని అంటాను. అతడు ఆ మాట విని అంగీకరిస్తే సంవత్సరం కన్నా ముందే అతనికి నిజంగా క్యాన్సర్ వస్తుంది ! ఇదీ మన మాటకున్న శక్తి !

మన తల్లిదండ్రులు, పెద్దవారు మనలను పెంచేటప్పుడు ఏ మాత్రం ఆలోచించకుండా, మన గురించి తమ అభిప్రాయలనూ, ఉద్ధేశాలనూ ప్రకటిం చేస్తారు. మనం వాటిని నమ్మి, భయాలు పెంచుకుంటాం. వారు చెప్పినట్లు " మనకు ఈతలో ప్రావీణ్యం లేదు ", " ఆటలలో మెరుగైన వారం కాదు " ఇలా ఎన్నో భయాలు మనలో పాతుకుపోతాయి.

" ఈ అమ్మాయి చాలా అందవికారంగా ఉంది కదూ ! " అంటూ ఎవరో తమ అభిప్రాయం వెలిబుచ్చుతారు. ఆ అమ్మాయి విని, అది నిజమని నమ్మి, అదే అభిప్రాయంతో పెరుగుతుంది. ఆమె ఎంత అందమైన అమ్మాయి అయినప్పటికీ... ఇతరుల మాటతో ఒప్పందం ఉన్నంతవరకూ... తాను అందంగా లేననే నమ్ముతుంది. ఇదే మాటకు మంత్రబద్ధం అవ్వడం అంటే.

మన ధ్యాసను పట్టుకుని, వాక్కు మనస్సులో ప్రవేశించి మన విశ్వాసాన్ని మంచి కైనా, లేదా చెడు కైనా పూర్తిగా మార్చివేయగలదు. ఇంకో ఉదాహరణ :- మీరు ఓ మూర్ఖుడని మీరు నమ్ముతున్నారు. ఇది మీరు నమ్ముతు న్నంత కాలం మీరు ఓ మూర్ఖుడని ధృఢపరుచుకోడానికి చాలా పనులు చేస్తారు. ఏదో ఒక పని చేసి " నేను చాలా తెలివిగల వాడినని అనుకున్నాను. అయితే నేను చాలా మూర్ఖుడిని ! లేకపోతే అటువంటి పని నేను చేసి ఉండేవాడిని కాను " అని ఆలోచిస్తారు. ఇలా మనం వందరకాలుగా ఆలోచించి మన మూర్ఖత్వానికే మనం చిక్కుకునిపోతాం.

ఏదో ఒక రోజు ఇంకొకరు " మిమ్మల్ని మూర్ఖుడని అన్నది ఎవ్వరు ? మీరు మూర్ఖుడు కాదు " అంటూ తన మాటలు మీ మనస్సులోకి దూరుస్తారు. ఆ వ్యక్తి మాటలు నమ్మి ఇంకో క్రొత్త ఒప్పందం చేసుకుంటారు. దీని ఫలితంగా మీరు మూర్ఖుడుకారని నమ్మి మరెన్నడూ మూర్ఖుడు అని దృఢపరచుకునే పనులు చేయరు. మూర్ఖుడనే పంజరంలో నుంచి మాటకున్న శక్తితో బయట పడతారు. దీనికి వ్యతిరేకంగా మీరు మూర్ఖుడని విపరీతంగా నమ్మితే ఎవ్వరైనా " అవును ! నీలాంటి మూర్ఖుడిని నేను ఇంతవరకు కలవలేదు ". అంటే, ఆ మాట తిరిగి మీ మనస్సులో చేరి మరింత బలపడుతుంది.

ఇప్పుడు " దోషరహితం (impeccability) " అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం. పాపరహితం అంటే " పాపం లేకుండా " అని అర్థం. " Impeccable " అనే పదం లాటిన్ భాషలోని " pecatus " నుండి వచ్చింది. " Pecatus " అంటే పాపం. " Impeccable " లోని " Im " అంటే " without " అని అర్థం. అందుకే " impeccable " అంటే " without sin " అని అర్థం.

మతం, పాపం, పాపుల గురించి మాట్లాడుతుంది. కానీ మనం పాపం అంటే ఏమిటో తెలుసుకుందాం. మీకు (మీ భావనలకు) వ్యతిరేకంగా మీరు ఏది చేసినా అది పాపమే ! మీకు వ్యతిరేకంగా మీరు చెందే అనుభూతి, విశ్వాసం, మాట కూడా పాపమే. మీ పట్ల మీరు తీర్పు చెప్పకుని మిమ్మల్ని మీరు తిట్టుకుని (నిరాకరించుకుని) మీకు మీరు వ్యతిరేకం అవుతారు. దోష రహితంగా లేదా వాక్ శుద్ధి కలిగి ఉండడం... అంటే, మిమ్మల్ని మీరు వద్దనుకోవడం కాదు. మీరు వాక్ శుద్ధి కలిగి వుంటే మీ పనుల పట్ల మీరు బాధ్యత వహిస్తారు. అంతేకానీ మిమ్మల్ని మీరు తిట్టుకోరు. మీ పట్ల మీరు తీర్పు చెప్పకోరు.

ఈ దిశలో గమనిస్తే " పాపం " అనేది నీతికీ, మతానికీ సంబంధించినది కాదనీ, అది ఇంగిత జ్ఞానానికి సంబంధించినదనీ అర్థం అవుతుంది. మిమ్మల్ని మీరు నిరాకరించుకున్నప్పడే పాపం మొదలవుతుంది. మన పట్ల మనం నిరసన కలిగి ఉండటమే మనం చేసే గొప్ప పాపం ! మతం మాటలలో అంటే చావు తప్పని పాపం (Mortal Sin) అని ! అది మృత్యువు వైపు నడిపిస్తుంది. కానీ వాక్ శుద్ధి (impeccability) ఆయుష్షు కలిగిస్తుంది. వాక్ శుద్ధి కలిగి ఉండడం అంటే (impeccable with your mind) మీ పట్ల మీకు నిరసన వుండక పోవడం. వీధిలో మిమ్మల్ని చూసి నేను " స్టుపిడ్ " అంటే మిమ్మల్ని తిట్టినట్లు

అనిపించవచ్చును. కానీ, ఆ మాటను నాకు వ్యతిరేకంగా నేను వాడుకున్నాను. అలా అనడం వల్ల మీరు నన్ను ద్వేషిస్తారు. మీ ద్వేషం నాకు మంచిది కాదు. నాకు కోపం వచ్చి, ఆ కోపం అనే విషం అంతా మాట ద్వారా మీకు పంపాను. అంటే ఆ మాటను నాకు వ్యతిరేకంగా వాడినట్లే కదా !

నన్ను నేను ప్రేమించినట్లైతే, ఆ ప్రేమను నా పనుల ద్వారా మీతో వ్యక్త పరుస్తాను. అప్పుడు నా వాక్కు దోషరహితంగా ఉన్నట్లు. ఎందుకంటే నా ప్రేమ అనే చర్య అలాంటి ప్రతి చర్యను పుట్టిస్తుంది. మిమ్మల్ని నేను ప్రేమిస్తే, మీరు నన్ను ప్రేమిస్తారు. నేను మిమ్మల్ని అవమాన పరిస్తే, మీరు నన్ను అవమాన పరుస్తారు. మీ పట్ల నేను కృతజ్ఞత చూపితే, మీరు నా పట్ల కృతజ్ఞత చూపుతారు. నేను మీ పట్ల స్వార్థపరుడిని అయితే, మీరు నా పట్ల స్వార్థం చూపుతారు. నా మాటలతో మీ చుట్టూ పంజరం ఏర్పరిస్తే (వశం చేసుకుంటే) మీరు నన్నూ అలాగే చూస్తారు.

మీ శక్తిని మీరు సరిగ్గా వాడుకోవడం అంటే... మీ వాక్కు శుద్ధిగా (దోషరహితంగా) ఉండడమే. అప్పుడు మీ పట్ల మీరు ప్రేమనూ, నిజాయితీని కలిగి ఉండడానికే మీ శక్తిని ఉపయోగించినవారవుతారు. ఎప్పుడైతే మీ వాక్కు దోషరహితంగా ఉండాలనే ఒప్పందం మీతో మీరు చేసుకుంటారో, అప్పుడు ఆ ఉద్దేశ్యం వల్ల సత్యం మీ ద్వారా విశదమై, మీలోని అన్ని రకాల విషపూరితమైన మానసిక వికారాలనూ, భావోద్రేకాలనూ శుభ్రపరుస్తుంది. అయితే ఈ ఒప్పందా నికి పూర్తిగా వ్యతిరేకమైనది చేయడం మనం నేర్చుకోవడం వల్ల ఈ ఒప్పందం నెరవేర్చడం కష్టం అవుతుంది. ఇతరులతోనే కాకుండా మనతో మనం అబద్ధాలాడే అలవాటు మనం చేసుకున్నాం. అంచేత మన వాక్కు శుద్ధిగా లేదు !

మనం వాక్కు యొక్క శక్తిని పూర్తిగా దుర్వినియోగం చేశాం. మాటను శపించడానికీ, నిందించటానికీ, తప్పు పట్టడానికీ, నాశనం చేయడా నికీ మనం వాడుతున్నాం. అప్పుడప్పుడూ సరియైన దారిలో వాక్కును మనం వాడుతూ ఉండవచ్చు. కానీ అలా చాలా తక్కువ సార్లు మాత్రమే జరుగుతుంది. చాలా వరకూ వాక్కును వ్యక్తిగత విషాన్ని అంటే కోపాన్నీ, అసూయనూ, ద్వేషాన్నీ ప్రకటించడానికే ఉపయోగిస్తున్నాం.

మాట మనిషికున్న అతి శక్తివంతమైన కానుక. కానీ, దానిని మన పట్ల మనం నిరసన తెలియజేయడానికే వాడుకుంటున్నాం. ప్రతీకారం కోసం

ప్లాను వేస్తాం. మాటలతో గందరగోళం సృష్టిస్తున్నాం. భిన్నమైన జాతుల మధ్య కుటుంబాల మధ్య, దేశాల మధ్య ద్వేషాన్ని సృష్టించడానికి " మాట " ను వాడుతున్నాం. వాక్కును నిరంతము దుర్వినియోగం చేస్తున్నాం. ఆ దుర్వినియోగం నరకమనే కలను సృష్టించి శాశ్వతం చేస్తుంది. మాట దుర్వినియోగం వల్ల ' భయం ', ' అవమానము ' నే స్థితిలో ఒకరిని ఒకరు ఉంచుకుంటున్నాం. మనుష్యుల మాట మ్యాజిక్ ! ఆ మాటను సరిగ్గా ఉపయోగించలేకపోతే అదే ' బ్లాక్ మ్యాజిక్ ' అవుతుంది. మన మాట మ్యాజిక్ అని తెలియకపోవడం వల్ల ఎల్లప్పుడూ మనం బ్లాక్ మ్యాజిక్‌నే వాడుతున్నాం.

దయ కలిగిన, తెలివైన ఒక స్త్రీ ఉంది. ఆమెకు ఒక కూతురు. ఆ కూతురంటే ఆవిడకు అమితమైన ప్రేమ, ఇష్టం. ఒక రోజు రాత్రి ఆమె (తల్లి) పని నుండి చాలా అలసిపోయి, విపరీతమైన తలనొప్పితో, టెన్షన్‌తో ఇంటికి వచ్చింది. ఆ సమయంలో ఆమెకు నిశ్శబ్దంగా, శాంతిగా ఉండాలని ఉంది. కానీ కూతురు హాయిగా పాడుకుంటూ, సంతోషంగా గెంతుతూ ఉంది. తన లోకంలో తాను ఉండి ఆ తల్లి పరిస్థితి గమనించలేదు. ఎంతో ఆనందం అనుభవిస్తూ మరింత, మరింత బిగ్గరగా పాడుకుంటూ, గెంతుతూ తన సంతోషాన్నీ, ప్రేమనూ వ్యక్తపరుచుకుంటోంది. బిగ్గరగా పాడుతున్న ఆ అమ్మాయి పాట తల్లి తలనొప్పిని మరింత పెంచింది. కాస్సేపటికి తల్లి తట్టుకోలేక కంట్రోలు తప్పి అందమైన తన చిన్న కూతుర్ని చూచి " నోర్ముయ్ ! నీ స్వరం (గొంతు) పరమ వికారంగా ఉంది, నోరు మూసుకుని ఉండలేవా ? " అని అంది.

సత్యం ఏమిటంటే ఏ శబ్దాన్నీ ఆ తల్లి భరించలేకుండా ఉన్నది. ఆ చిన్ని పాప గొంతు వికారంగా లేదు. కానీ, తల్లి చెప్పింది... ఆ పాప నమ్మింది. ఆ క్షణం నుంచే ఆ అమ్మాయి తనతో తాను ఒప్పందం చేసుకుంది. తన గొంతు వికారంగా ఉండడం వల్లా, తాను పాడితే ఇతరులు బాధపడుతారు అనీ..., ఇంక ఎప్పుడూ పాడకూడదని తనతో తాను ఒప్పందం చేసుకుంది. స్కూలులో పిరికి తనంతో సిగ్గుపడి, పాడమని అడిగినా పాడేది కాదు. ఇతరులతో మాట్లాడడానికి కూడా ఆమెకు చేతనయ్యేది కాదు. ఆ చిన్ని అమ్మాయిలో ప్రతి విషయం లోనూ పై ఒప్పందం వల్ల మార్పు వచ్చింది. తాను ఇతరులచే ప్రేమింపబడాలి, అంగీకరింపబడాలి అంటే తన భావాలన్నింటినీ, ఉద్వేగాలంటినీ అణచి ఉంచుకోవాలనే మూఢ విశ్వాసం ఆ అమ్మాయిలో ఏర్పడింది. ఎప్పుడైనా మనం ఏదైనా అభిప్రాయం విని, నమ్మితే మనం ఒక ఒప్పందం చేసుకుంటాం. ఆ ఒప్పందం

మన విశ్వాసాల పట్టికలో భాగం అయిపోతుంది. ఆ చిన్ని అమ్మాయి పెరిగి పెద్దదైనా, తన కంఠం గొప్పగా ఉన్నా కూడా మరెప్పుడూ పాడలేదు. ఒక్క మాటతో ఆ అమ్మాయి ఈ రకమైన మార్పుకు గురైంది. ఈ మార్పు తనను ప్రేమించే తన తల్లి ద్వారానే జరిగింది. ఆ తల్లి తన మాట ఎంత పని చేసిందో గమనించ లేదు. తాను క్షుద్రమాటను వాడి, తన కూతురిపైనే ఒక పంజరం ఏర్పరచింది ! తన మాటకున్న శక్తి ఏమిటో ఆమెకు తెలియదు. అందుకు ఆమెను దూషించ వలసిన అవసరం లేదు. తన పట్ల తన తల్లి, తండ్రి, ఇతరులు ఏం చేశారో అదే తానూ తన కూతురి పట్ల చేసింది. మాటను దుర్వినియోగం చేసింది.

ఇలా ఎన్నిసార్లు మన పిల్లల పట్ల మనం చేయం ? ఈ రకమైన అభిప్రాయాలు వాళ్ళ మీద కుమ్మరిస్తాం. అవి వాళ్ళు ఏళ్ళ తరబడి మోస్తారు. మనలను ప్రేమించే వారే మనపై బ్లాక్ మ్యాజిక్ చేస్తారు. అయితే వారు ఏం చేస్తున్నారో వారికే తెలియదు.

ఇంకో ఉదా॥ ఉదయాన్నే మీరు ఎంతో సంతోషంగా నిద్ర నుండి లేస్తారు. ఎంతో అద్భుతంగా అనుభూతి చెందుతూ అద్దం ముందు అలంకరించు కుంటారు. గంట, రెండు గంటల సమయం గడిపేస్తారు. అయితే మీ మంచి స్నేహితులలో ఒకరు మిమ్మల్ని చూసి " జేమ్స్ ! ఏమైంది నీకు ? ఎందుకింత ఘోరంగా తయారయ్యావు ? ఎందుకిలాంటి డ్రస్ వేసుకున్నావు ? ఓ ... నీ వేషం అసహ్యంగా ఉంది " అని అంటే ఇంక అంతే సంగతులు. మీరు క్రుంగి పోవడానికి ఈ మాత్రం చాలు. బహుశా మీ స్నేహితురాలు మిమ్మల్ని బాధ పెట్టడానికి ఇలా అని ఉండవచ్చు. బాధపెట్టడంలో ఆమె విజయం సాధించింది. మీపై తన అభిప్రాయాన్ని మాటతో తెలియజేసింది. ఆ మాట వెనుక శక్తి ఉంది. ఆ అభిప్రాయాన్ని మీరు అంగీకరిస్తే... ఇక మీరు ఒప్పందం చేసుకున్నట్లే. ఆ ఒప్పందం ఇక క్షుద్ర మ్యాజిక్ అవుతుంది.

ఈ విధమైన " వశీకరణ మాటల ప్రభావం నుండి బయట పడడం చాలా కష్టం. వీటి నుండి బయట పడటానికి సత్యంతో కూడిన మాటలతో క్రొత్త ఒప్పందం చేసుకోవాలి. వాక్శుద్ధి, లేదా దోషరహితమాటలో అత్యంత ముఖ్యమైన భాగం సత్యం. కత్తికి ఒక వైపు అబద్ధపు మాటను సూచిస్తే, కత్తికి ఇంకొక వైపు సత్యం వుండి బ్లాక్ మ్యాజిక్ యొక్క వశీకరణను బద్దలు కొడు తుంది. సత్యం ఒక్కటే మనలను స్వతంత్రులను చేస్తుంది ! మనకు సర్వస్వేచ్ఛలను కలుగజేస్తుంది !

ప్రతిరోజూ మనం ఇతరులతో కలిస్తే , మనం ఎన్ని మాటలతో ఒకరిని ఒకరు బందీలుగా చేసుకుంటామో తెలుస్తుంది . కాలం గడిచే కొద్దీ ఈ మాటలే " బ్లాక్ మ్యాజిక్ " యొక్క ఘోరమైన రూపంగా మారింది . దీన్నే మనం " గాలి కబుర్లు " అంటాం . " గాసిప్ " అన్నది అత్యంత భయంకరమైన విషం , కాబట్టే ఇది " బ్లాక్ మ్యాజిక్ యొక్క భయంకర రూపం " అని అన్నాం . ఒప్పందం చేసుకోవడం ద్వారానే మనం ఎలా గాసిప్ చేయాలో నేర్చుకున్నాం . మనం పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు పెద్దవాళ్ళు ఎప్పుడూ ఇతరుల గురించి మాట్లాడే గాసిప్ (మాటలు) విన్నాం . వాళ్ళకు తెలియని వాళ్ళను గురించి కూడా వాళ్ళ యదేచ్ఛగా అభిప్రాయాలు ప్రకటిస్తారు " ; " అభిప్రాయాలు " అనే ఈ విషం మనలోకి చేరి " అదే మనం మాట్లాడాల్సిన పద్ధతి " అని నేర్చుకున్నాం .

సంఘంలో గాసిప్ అనేది ముఖ్యమైన సమాచార మాధ్యమం అయింది. ఇతరులతో సన్నిహితం కావడానికి ఇది ఒక మార్గం అయింది . ఎందుకంటే ఇంకొకరు మనలాగే ఇతరుల గురించి చెడుగా భావించడం మనకు ఊరట కలిగిస్తుంది . " విచారం సహచర్యాన్ని కోరుతుంది " అనే సామెత అనాదిగా ఉంది . నరకంలో బాధపడే వ్యక్తులు ఒంటరిగా ఉండలేరు . భయము మరి బాధ ఈ " భూమి యొక్క కల " లోని ముఖ్యభాగం . ఇవే మన గ్రహాన్ని ఇంత నిమ్నస్థితిలో ఉంచాయి .

మానవ మేధస్సును ' కంప్యూటర్ ' గా భావిస్తే గాలి కబుర్లను ' వైరస్ ' తో పోల్చవచ్చు . కంప్యూటర్‌లోని అన్ని కోడ్స్ ఏ భాషలో అయితే వ్రాయబడ్డాయో అదే భాషలో చెడు ఉద్ధేశ్యంతో కంప్యూటర్ వైరస్ కూడా వ్రాయబడింది . ఈ వైరస్ మీ కంప్యూటర్ ప్రోగ్రామ్‌లోకి మీకు తెలియకుండానే , ప్రవేశ పెట్టబడు తుంది . ఈ వైరస్‌ను ప్రవేశ పెట్టబడ్డ తర్వాతనే మీ కంప్యూటర్ సరిగ్గా పని చేయదు , లేదా అన్ని కోడ్స్ కలిసిపోయి విరుద్ధమైన విషయాలను తెలియజేస్తూ మంచి ఫలితాలను ఇవ్వడం ఆపివేస్తుంది .

మనుష్యుల గాలి కబుర్లు కూడా ఈ విధంగానే పనిచేస్తాయి . ఉదాహరణకు మీరొక క్రొత్త టీచరుతో క్రొత్త క్లాసు ప్రారంభించాలని , దానికోసం ఎంతో కాలం ఎదురు చూసారు. క్లాసు మొట్టమొదటి రోజు ఇంతకు ముందే ఆయన క్లాసు విన్న వారిని కలిశారు. అతను " ఓ ఆ టీచరా ! ఉత్త డంబ రాయుడు. తాను ఏం మాట్లాడుతాడో తనకే తెలియదు. అందులోనూ మంచి

నాటు కూడా కాదు. జాగ్రత్తగా ఉండు " అని అన్నాడు. ఆ మాటలు అంటున్న వ్యక్తి యొక్క మానసిక ఉద్వేగాలూ, భావనలూ మాటల ద్వారా మీలో ముద్ర వేస్తాయి . కానీ అలా చెప్పడంలో అతని ఉద్దేశ్యం ఏమిటో మీకు తెలియదు . తాను ఆ క్లాసు ఫెయిల్ అయినందుకు టీచరు మీద కోపం ఉండి ఉండవచ్చు లేదా భయం , దురభిమానం వల్ల ఊరికే ఒక ఊహాగానికి వచ్చి ఉండవచ్చు , కానీ మీరు ఆ పిల్లవాడి లాగా ఆ మాటలను లేదా గాలికబుర్లను నమ్మి క్లాసులోకి వెళతారు. టీచరు మాట్లాడుతూ ఉంటారు . మీకు గాసిప్ ఎవరైతే అందించారో వారి కళ్ళతోనే టీచరును చూస్తున్నారని మీకు తెలియదు... తరువాత క్లాసులోని మిగతావారిలో ఇదే విషాన్ని మీరు నింపుతారు . క్లాసు అంతా టీచరును మోసగాడి గానూ, చెడ్డవాడి గానూ చూడడం మొదలు పెడ్తారు . ఇక మీరు క్లాసును ద్వేషించి , అక్కడికి వెళ్ళడం మానుకుంటారు . మీరు టీచరును నిందిస్తారు . కానీ, నిజానికి నిందింపబడాల్సింది ' గాసిప్ ' ను !

ఈ అలజడికి అంతా కారణం చిన్న కంప్యూటర్ వైరస్ . చిన్న అపార్థం (తప్పుడు సమాచారం) మనుష్యుల మధ్య సమాచార మాధ్యమాన్నే విడగొడు తుంది . అగాధాలు సృష్టిస్తుంది . ఈ గాసిప్‌ను తాకిన (విన్న) వారందరూ అంటురోగం తాకిన వారిలా దానిని అందరికీ వ్యాపింపచేస్తారు . ఇతరులు మీతో గాసిప్ మాట్లాడుతూ కంప్యూటర్ వైరస్‌ను మీ మనస్సులోకి ఎక్కించి ప్రతిసారీ మిమ్మల్ని ఆలోచించలేని స్థితికి తీసుకొచ్చారనుకోండి . ఈ గందర గోళాన్ని వదిలించుకోవడానికి మీరు ఆ గాసిప్ ఇతరులతో పంచాలని ఆ వైరస్‌ను ఇతరులకు వ్యాపింపచేస్తారు .

భూమి మీద ఈ చైన్ ఎప్పటికీ అంతం కాని విధంగా సాగుతుందను కోండి; అప్పుడు మనుష్యుల విషపూరితమైన అంటురోగాన్ని వ్యాపింప చేసే వైరస్‌ను గుదిబండగా గల ఈ పరిధిలోనే సమాచారాన్ని తెలుసుకోగలరు . ఈ విషపూరితమైన వైరస్‌నే Toltec మాస్టర్లు " Mitote (illusion) " అని అన్నారు ! అంటే " ఒకేసారి మనస్సులో వెయ్యి భిన్న గొంతులు మాట్లాడి గందరగోళాన్ని సృష్టించడం " అన్నమాట !

అదే పనిగా వైరస్‌ను వ్యాపింప చేసే Black Magicians లేదా కంప్యూటర్ హాకర్స్ మరింత చెడ్డవారు . మీరు కానీ, లేదా మీకు తెలిసిన వారు కానీ, ఎవ్వరి మీదనైనా కోపంగా ఉండి పగ తీర్చుకోవాలని అనుకున్నారనుకోండి .

పగ తీర్చుకోవడం కోసం అతను బాధ పడేటట్లు , అతని మీద ఏదో దుష్ప్రచారం చేస్తారు. పిల్లలుగా ఏ మాత్రం ఆలోచించకుండా ఇటువంటి పనులు చేస్తాం. కానీ పెద్దవారు అయిన తరువాత కూడా మరింత రాటుదేరి, మరింత ప్రయత్నించి ఎదుటి వారిని దిగజార్చాలని చూస్తాం. అతడికి " తగిన శిక్ష పడింద " ని మనకు మనం అబద్ధాలు చెప్పకుంటాం.

ప్రపంచాన్ని కంప్యూటర్ వైరస్ ద్వారా గమనిస్తే క్రూరమైన ప్రవర్తనకు కారణం సరిగ్గా చెప్పవచ్చును. మాట దుర్వినియోగం వల్లే నరకంలోనికి మరింత కూరుకుపోతున్నామని మనకు తెలియదు.

యుగాల తరబడి ఇతరుల మాటలకే వశ్యులవ్వడం, గాసిప్‌లలో పాల్గొనడం జరుగుతోంది. అయితే మన పట్ల మనం వాడే మాటలు కూడా సరిగ్గా వాడడం లేదు. మనతో మనం నిరంతరం మాట్లాడుకుంటాం. ఆలోచనలో చాలాసార్లు " అయ్యో ! నేను చాలా లావుగా కనిపిస్తున్నాను ; చాలా వికారంగా ఉన్నాను ; ముసలితనం వచ్చేస్తుంది ; నా జుట్టు రాలిపోతుంది ; నేను మూర్ఖుడిని ; నేనెప్పుడు అర్థం చేసుకోలేను. నేనెప్పుడు మంచిగా ఉండలేను. నేనెప్పటికీ పరిపూర్ణుడను కాలేను " ఇలా ఉంటాయి మన మాటలు. గమనించారా ! మనపట్ల మనకు ఎంతటి నిరసన ఉందో ? మాట అంటే ఏమిటో, అది ఏమి చేస్తుందో మనం అర్థం చేసుకోవాలి. " మీ మాట దోషరహితంగా ఉండాలి " అనే మొదటి ఒప్పందం అర్థం చేసుకుంటే మీ జీవితంలో జరిగే అన్ని మార్పులనూ మీరు గమనించవచ్చును. మొట్టమొదట మీతో మీరు వ్యవహరించే తీరులో మార్పు వస్తుంది. తరువాత ఇతరులతో, అందులోనూ మీరు ప్రేమించే వారితో మీ తీరులో మార్పును, మీరు చూడవచ్చును.

మీరు ఎంతో ప్రేమించే వ్యక్తి గురించి ఇతరులతో మీరు ఎన్నిసార్లు మీ ప్రకారంగా మిమ్మల్ని సపోర్టు చేయాలని గాసిప్ చేసారో గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. మీ ఉద్దేశ్యం సరియైనది అని నిరూపించుకోవడానికి ఇతరుల ధ్యాసను మీ వైపు మరల్చి మీరు ఎన్ని సార్లు మీరు ప్రేమించే వ్యక్తి గురించి చెప్పారో గుర్తుకు తెచ్చుకోండి. మీరు ఏ రకంగా ఆలోచిస్తారో ఆ అభిప్రాయాన్ని ప్రకటిస్తారు. అంత మాత్రం చేత అది నిజం కాజాలదు. మీ నమ్మకాల నుండీ, అహం నుండీ, ఊహల నుండీ మీ అభిప్రాయలు పుడతాయి. మీ అభిప్రాయాలు " కరెక్ట్ " అని నిరూపించుకోవడానికే ఈ రకమైన విషాన్ని సృష్టించి అందరికీ వ్యాపింప చేస్తారు.

మొదటి ఒప్పందాన్ని అంగీకరించి మీ మాట దోషరహితంగానూ, పాపరహితంగానూ ఉంటే; మీ మనస్సు మారి వ్యక్తిగత సంబంధాలలో సంభాషణల నుంచీ..., చివరకు మీ పెంపుడు జంతువులతో మీరు మాట్లాడే మాటల నుంచీ.. ఎటువంటి మనోవికారం అయినా, ఎటువంటి విషం అయినా సుభ్రపడుతుంది.

మీ వాక్కు దోషరహితంగా ఉన్నప్పుడు, ఎవ్వరి నకారాత్మక మాటల వశీకరణ నుంచైనా బయటపడే సామర్థ్యం మీకు ఉంటుంది. నకారాత్మక అభిప్రాయాలకు మీ మనస్సు అనుకూలంగా ఉన్నప్పుడే వాటిని స్వీకరిస్తారు. మీ వాక్కు దోషరహితంగా ఉంటే Black Magic నుండి వచ్చే మాటలకు మీ మనస్సు ఏ మాత్రం లొంగదు. దానికి బదులుగా ప్రేమ వెలువడే మాటలకు స్పందిస్తుంది. మీ వాక్‌శుద్ధి ఎంత ప్రయోజనం చేకూర్చింది అని బేరీజు వేసుకోవాలంటే; దానికి మీ self-love లెవల్ ఎంత పెరిగిందో గమనించండి. మిమ్మల్ని మీరు ఎంత ప్రేమించుకుంటున్నారో, మీ గురించి మీరు ఏం అనుకుంటున్నారో అనేది మీ మాట యొక్క గుణానికి తగిన విధంగా, సరిగ్గా ఉంటుంది. మీ మాట దోషరహితంగా ఉన్నప్పుడు మీరు మంచిగా, సంతోషంగా, శాంతిగా ఉంటారు.

సరియైన వాక్కుతో (దోషరహితమైన వాక్కుతో) నరకాన్ని మార్చగలరు. ఇప్పుడు నేను అటువంటి విత్తనాన్ని మీ మనస్సులో నాటుతున్నాను. ఆ విత్తనం మొలకెత్తుతుందా లేదా అనేది మీ మనస్సు యొక్క స్వభావాన్ని బట్టి ఉంటుంది. మీతో మీరు " నా వాక్కు దోషరహితంగా ఉండాలి " అనే ఒప్పందం చేసుకోవాలి ! ఈ విత్తనాన్ని పోషించండి. అది మరిన్ని ప్రేమ బీజాలు ఉత్పత్తి చేసి భయాలను పారదోలుతుంది. మీ మనస్సులోని ఇతర భావాల బీజాలు ఈ మొదటి ఒప్పందం మార్చుతుంది.

మీరు స్వేచ్ఛను పొందాలి అన్నా, సంతోషంగా ఉండాలి అన్నా, ఈ భూమి మీద నరకాన్ని మార్చాలి అన్నా, మీ వాక్కు పాపరహితంగా ఉండాలి. వాక్కు చాలా శక్తివంతమైనది. సరియైన మార్గంలో మాటను వాడండి. మీ ప్రేమను పంచుకోవడానికి మాటను వాడండి. మీతో మీరు సరియైన మాటలు మొదలుపెట్టండి. మీరు ఎంతో అద్భుతమైన వారనీ, ఎంతో గొప్ప వారనీ మీకు మీరే చెప్పకోండి. మిమ్మల్ని మీరెంత ప్రేమిస్తున్నారో చెప్పకోండి, మిమ్మల్ని చిన్నప్పటి నుండి బాధపెట్టే ఒప్పందాలన్నీ వదలగొట్టండి.

ఇది సాధ్యమే ! ఎందుకంటే ఆ పని నేను చేసాను ! మీ కన్నా నేనేమీ గొప్పవాడిని కాను ! మీరూ నేను సమానం. మనకందరికీ ఒకే రకమైన బ్రెయిన్, శరీరాలు వున్నాయి. మనమంతా సరిసమానమైన మనుష్యులం ! పాత ఒప్పందాలను విడగొట్టి, క్రొత్త ఒప్పందాలు నేను చేయగలిగినప్పుడు, మీరూ చేయగలరు. నేను వాక్ శుద్ధి కలిగి ఉంటే మీరు ఎందుకు ఆ పని చేయలేరు ? ఈ ఒక్క ఒప్పందం మీ జీవితాన్ని మార్చివేయగలదు ! దోషరహితమైన మాటలు మీకు వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛనూ, గొప్ప విజయాన్నీ తెచ్చిపెట్టగలదు. మీ భయాలన్నింటినీ తీసి పారేసి వాటిని ప్రేమ, సంతోషంగా మార్చగలవు.

వాక్ శుద్ధితో మీరేం సృష్టించగలరో ఒక్కసారి ఊహించండి. సరియైన వాక్కులతో భయాలు రూపాంతరం చెందించి భిన్నమైన జీవితాన్ని జీవించగలరు. నరకంలో నివసించే వేల మంది మధ్యలో మీరు స్వర్గంలో నివసించగలరు. దీనికి కారణం మీరు ఆ నరకాన్ని ఎదుర్కోగల శక్తి కలిగి ఉండడమే. Be impccable with your word అనే ఒక్క ఒప్పందంతో మీరు దేవుడి రాజ్యాన్ని పొందగలరు.

రెండవ ఒప్పందం

దేన్నీ వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవద్దు !

" దేన్నీ వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవద్దు ! "

మీ చుట్టూ ఏమి జరిగినా వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకండి.
మీరు ప్రతిదీ వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడానికి కారణం
ఎవరేది చెప్పినా దానిని అంగీకరించడం వల్లే !
ఒప్పుకోవడం అనేది ఎప్పుడైతే జరుగుతుందో వెంటనే
ఆ విషం మీలో ప్రవేశించి, నరకమనే స్వప్నంలోకి
మీరు చిక్కుకుపోతారు.

" దేన్నీ వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవద్దు! "

తరువాతి మూడు ఒప్పందాలూ నిజానికి మొదటి ఒప్పందం నుండి పుట్టినవే. " దేన్నీ వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకుండా వుండడమే " రెండవ ఒప్పందం. మీ చుట్టూ ఏమి జరిగినా వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకండి. ఉదాహరణకు నేను మిమ్మల్ని వీధిలో చూసి, మీరు ఎవరో తెలియకుండానే " నువ్వెంత మూర్ఖుడివి " అని అంటే, అది మీ గురించి ఎంత మాత్రం కాదు. అది నా గురించి నేను అన్నది. ఒకవేళ దాన్ని మీరు వ్యక్తిగతంగా తీసుకుంటే బహూశా మీరు మూర్ఖుడని నమ్ముతున్నారేమో ! మీలో మీరు " ఇతనికి ఎలా తెలుసు ? ఇతనికి ఏమైనా దివ్యదృష్టి వుందా ? లేక నేనెంత మూర్ఖుడినో అందరికీ తెలిసిపోతోందా ! " అని ఆలోచిస్తారు.

మీరు ప్రతిదీ వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడానికి కారణం ఎవరేది చెప్పినా దానిని అంగీకరించడం వల్లే ! ఒప్పుకోవడం అనేది ఎప్పుడైతే జరుగుతుందో వెంటనే ఆ విషం మీలో ప్రవేశించి, నరకమనే స్వప్నంలోకి మీరు చిక్కుకు పోతారు. వ్యక్తిగత ప్రాధాన్యత వల్లే అలా చిక్కుకుపోతారు. వ్యక్తిగత ప్రాధాన్యత, లేదా అన్నింటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడం స్వార్థం యొక్క ప్రతీక. ఎందుకంటే ప్రతిదీ " నా గురించే " అని ఊహించడం వల్లే ఇలా జరుగుతుంది. విద్య నేర్చుకుంటున్న కాలంలో లేదా పిల్లలుగా ఉన్నప్పుడు మనం ప్రతిది వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడం నేర్చుకున్నాము. ప్రతిదానికి ' నేనే ' ' నేనే ', బాధ్యుణ్ణి అని ఆలోచిస్తాము. వేరే వాళ్ళు నీ కోసం ఏదీ చెయ్యరు. వారి కోసం వారు

చేసుకుంటారు. అందరూ వారి స్వంత కలల్లో, వారి మనస్సుతో జీవిస్తారు. మనమున్న ప్రపంచానికి పూర్తి భిన్నంగా వారున్నారు. దేన్నైనా వ్యక్తిగతంగా తీసుకుంటే వారికి మన ప్రపంచంలో ఉన్నదేదో తెలుసని భావించి మన ప్రపంచాన్ని వారిపై రుద్దడానికి ప్రయత్నిస్తాం. ఒక వేళ పరిస్థితి చాలా వ్యక్తిగతమైనా ప్రత్యక్షంగా ఎవరైనా మిమ్మల్ని అవమానపరచినా, అది మీకు ఎంత మాత్రం సంబంధం లేదు. వారు అన్నది, చేసింది, మరి వారి అభిప్రాయలూ వారి పెంపకానికి అనుగుణంగా ఉంటాయి. ఎవరైనా మిమ్మల్ని " అయ్యో ! నువ్వు చాలా లావుగా ఉన్నావు " అని అంటే దాన్ని మీరు స్వీకరించకండి. ఎందుకంటే సత్యమేమిటంటే అది అతని స్వంత భావన. నమ్మకం లేదా ఉద్దేశ్యానికి అనుగుణంగా చెప్పినమాట. ఆ వ్యక్తి మీలోకి విషాన్ని పంపడానికి ప్రయత్నించాడు. మీరు దాన్ని వ్యక్తిగతంగా స్వీకరిస్తే ఆ విషం మీదవుతుంది. విషయాలను వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడం వల్ల మీరు సులభంగా జ్యోతిష్కులు లేదా క్షుద్ర మాంత్రికులకు వశం అవుతారు. వారి అభిప్రాయాలనే చెత్తను ఎప్పుడైతే మీరు స్వీకరిస్తారో, వెంటనే ఆ చెత్త మీదవుతుంది. అయితే, వాటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకపోతే, నరకం మధ్యలో నిరోధక శక్తిని కలిగి ఉంటారు. నరకం మధ్యలో విషం పట్ల నిరోధక శక్తి కలిగి ఉండటం ఈ ఒప్పందం యొక్క కానుక.

విషయాలను వ్యక్తిగతంగా తీసుకున్నప్పుడు మీరు బాధపడి మీ నమ్మకాలను రక్షించుకోవాలని ఘర్షణలను సృష్టించుకుంటారు. చాలా చిన్ని విషయాలను పెద్దదిగా చేస్తారు. ఎందుకంటే, మీరు మాత్రమే రైట్ అని, మిగతా వారందరూ తప్పని నిరూపించాల్సిన అవసరం మీకు ఏర్పడింది కనుక ! మీ అభిప్రాయాలు ప్రకటిస్తూ : ురే రైట్ అని నిరూపించడానికి ఎంతో కష్టపడతారు. ఈ రకంగా మీ భావ ప్రక ంన ఏదైనా అది మీ స్వంత ఒప్పందాల ప్రతిబింబమే. మీ అభిప్రాయాలతో వేరె: ్రరికీ సంబంధం లేదు.

నా గురించి ఓ ేమనుకున్నా నాకు అది సంబంధం లేని విషయం! దాన్ని నేను వ్యక్తిగతంగా స్వీకరించను ! ఎవరైనా నన్ను " నువ్వు చాల గొప్పవాడివి " అని అన్నా ఇంకొకరు " నువ్వు చాల చెడ్డవాడివి " అని అన్నా నేను వాటిని వ్యక్తిగతంగా స్వీకరించను. మీరు సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు " నువ్వు దేవుడి " వి అంటారు. కోపంతో పిచ్చెక్కినప్పుడు " నువ్వు దెయ్యానివి. " నిన్ను చూస్తే చిరాకు ", ఇలాంటి విశేషణాలు ఎలా మాట్లాడగలిగావు ? "

అని అంటారు. కానీ ఇవేవీ నన్ను ప్రభావితం చేయవు. ఎందుకంటే నేను ఏమిటో నాకు తెలుసు. ఇతరులు చెప్పినది ఒప్పుకోవలసిన లేదా స్వీకరించ వలసిన అవసరం నాకు లేదు. వేరెవరో నువ్వు మంచివాడివి లేదా చెడ్డవాడివి అని చెప్పవలసిన అవసరం లేదు.

మీరు ఏమి ఆలోచించినా, అనుభూతి చెందినా అది మీ సమస్యే ! ప్రపంచాన్ని మీరు చూసే ధోరణే అది. మీ నమ్మకాలకు అనుగుణంగా మీ అభిప్రాయాన్ని ప్రకటించారు. అందుకే నిజానికి నా గురించి మీరు ఆలోచించి నది అంతా మీ గురించే, నా గురించి ఎంతమాత్రం కాదు. మీరు అనవచ్చు "నువ్వు అంటున్నది నన్ను బాధ పెడ్తుంది " అని ! అయితే, నేను అంటున్నది కాదు మిమ్మల్ని బాధ పెట్టింది. మీలో ఇంతకు ముందే ఉన్న గాయాలను నా మాటలు తాకాయి. అంతే, మిమ్మల్ని మీరు బాధ పెట్టుకున్నారు ! నేను ఎంత మాత్రం దీన్ని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోను. మీ మీద నమ్మకం లేక కాదు. అయితే మీరు ప్రపంచాన్ని మీ కళ్లతో చూస్తున్నారని నాకు తెలుసు. మీ మనస్సులో మీరు ఒక సినిమా సృష్టించుకున్నారు. ఆ సినిమాకు మీరే దర్శకులు... ; మీరే నిర్మాత... ; అందులో హీరో లేదా హీరోయిన్ కూడా మీరే. మిగతా వారంతా మీ తర్వాతి వారే... ; అది మీ సినిమా.

జీవితంలో మీరు చేసుకున్న ఒప్పందాలకు అనుగుణంగా మీరు ఆ చిత్రాన్ని చూస్తారు. మీ ఉద్దేశ్యమేదో అది వ్యక్తిగతమైనది. అది మీ యదార్థం మాత్రమే, వేరెవ్వరిదీ కాదు. అందుకే, నాపై మీకు కోపం వస్తే అది మీ పట్లనే అని నాకు తెలుసు. మీకు కోపం రావడానికి నేను కారణమని అనుకుంటారు. కానీ, మీరు భయంతో వ్యవహరిస్తున్నారు. కాబట్టి ఆ భయం వల్ల మీకు కోపం కలిగింది. మీరు భయపడకపోతే నాపై మీకు కోపం వచ్చి ఉండేది కాదు... ; నన్ను ద్వేషించేవారు కాదు... ; అసూయ పడేవారు కాదు... ; వ్యధ చెందేవారు కాదు.

భయం లేకుండా మీరు జీవిస్తే, ప్రేమిస్తే, పై ఉద్వేగాలకు వేటికీ తావుండదు. ఆ ఉద్వేగాలకు నువ్వు ఏమీ అనుభూతి చెందకపోతే నువ్వు సంతోషంగా ఉండగలవు. నువ్వు సంతోషంగా ఉన్నప్పుడు నీ చుట్టూ కూడా మంచిగానే ఉంటుంది. మీ చుట్టూ గొప్పగా ఉన్నప్పుడు ప్రతీది మిమ్మల్ని సంతోష పరుస్తుంది. మీ చుట్టూ ఉన్న అన్నింటినీ ప్రేమిస్తారు. ఎందుకంటే మిమ్మల్ని

మీరు ప్రేమిస్తారు. మీరున్న ధోరణికి మీరు ఇష్టపడుతున్నారు. మీతో మీరు తృప్తిగా ఉన్నారు. మీ జీవితంతో మీరు సంతోషంగా ఉన్నారు. మీరు నిర్మించిన చిత్రంతో లేదా సినిమాతో, మరి జీవితంతో మీరు చేసుకున్న ఒప్పందాలతో ఆనందంగా ఉన్నారు. మీరు శాంతి గానూ, సంతోషం గానూ ఉన్నారు. అలాంటి బ్రహ్మానంద స్థితిలో అన్నింటినీ, ఎల్లప్పుడూ ప్రేమిస్తూ ఉంటారు.

ఇతరులు ఏమి చేసినా, ఏం భావించినా, ఏం ఆలోచించినా ఏం అన్నా వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకండి ! " మీరెంతో అద్భుతమైన వారు " అని వారు అంటే అది మిమ్మల్ని అన్నట్లుకాదు ! ఇతరులు అన్నది మీరు నమ్మాల్సిన అవసరం లేదు ! ఎదుటివారు తుపాకి తీసుకుని మీ తలలోకి కాల్చినా దాన్ని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు !

మీ గురించి మీకున్న అభిప్రాయాలు కూడా యదార్థమై ఉంటాయని అనుకోవడానికి వీలులేదు. అందుకే మీ మనస్సులోని మాటలను కూడా స్వీకరించకండి. మీ మనస్సు తనలో తాను మాట్లాడే సామర్థ్యం ఉంది. అంతేకాదు ఇతర లోకాల నుండి లభ్యమయ్యే సమాచారాన్ని కూడా వినగల సామర్థ్యం మైండ్‌కు ఉంది. ఒక్కొక్కసారి మీ మైండ్‌లో నుండి వినబడే ధ్వనులు లేదా శబ్దాలు " ఎక్కడనుండా ? " అని మీకు ఆశ్చర్యం కలుగవచ్చు. ఆ శబ్దాలు మానవ మేధస్సుతో సమానమైన జీవులు నివసించే ఇతరలోకం నుండి వచ్చి ఉండవచ్చు. Toltecs వీరిని " ఆలీస్ " అని పిలిచారు. యూరప్, ఆఫ్రికా మరి ఇండియాలో వీరిని " దేవుళ్ళు " అంటారు.

మన మైండ్ కూడా దేవుళ్ల స్థాయిలోనే ఉంది ! వారి లోకంలో మన మైండ్ కూడా నివసించి... అక్కడి యదార్థాన్ని గ్రహించగలుగుతోంది. కళ్ళతో చూసి ఎరుక గల యదార్థాన్ని గ్రహించగలదు. అయితే కళ్ళ అవసరం లేకుండానే మైండ్ చూసి గ్రహించగలదు. ఆ గ్రహింపుకు అసలైన కారణం మాత్రం తెలియదు. ఒకే డైమన్షన్ కాక మైండ్ అనేకమైన డైమన్షన్స్‌లో నివసిస్తుంది. కొన్నిసార్లు మీవి కాని ఐడియాలు మీ మైండ్‌లో పుడ్తాయి. అయితే వాటిని మీరు మీ మైండ్‌తో గ్రహిస్తారు. " వాటిని నమ్మడమా ? నమ్మకపోవడమా ? వాటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడమా ? వద్దా " . . . . . అనే హక్కు మీకుంది.

మనస్సు తనతో తాను మాట్లాడగలదు, వినగలదు ! మనస్సులో ఒక భాగం మాట్లాడితే మరో భాగం వింటుంది. ఎప్పుడైతే మనస్సు వేయి భాగాలుగా

విభజింపబడి, అన్ని భాగాలు ఒకే సమయంలో మాట్లాడుతాయో అప్పుడు గందరగోళంగా ఉంటుంది. గుర్తుంచుకోండి దీన్నే " మిటోటే " అంటారు.

ఒక పెద్ద మార్కెట్‌లో వేలమంది మనుష్యులు ఒకేసారి మాట్లాడుతూ వ్యాపారం చేస్తూ, అరుస్తూ వున్నటువంటి స్థితిని " మిటోటే " తో పోల్చవచ్చును. ప్రతి ఒక్కరివీ భిన్నమైన ఆలోచనలూ, భావాలూ. మనం చేసుకున్న ఒప్పందాలు ఒక దానితో ఒకటి పొందిక వున్నట్లుగా ఉండాల్సిన అవసరం లేదు. ప్రతి ఒప్పందం ఒక ప్రత్యేకమైన వ్యక్తిత్వం, అభిప్రాయము కలిగి ఉన్న వ్యక్తి లాంటివే. పరస్పర విరుద్ధమైన ఒప్పందాలు ఒకదానితో ఒకటి ఘర్షణ పడుతూ చివరికి మనస్సులో ఒక పెద్ద యుద్ధాన్ని సృష్టిస్తాయి. మానవులకు ఏం కావాలో ? ఎంత కావాలో ! ఎప్పుడు కావాలో తెలియక పోవడానికి కారణం " మిటోటే " యే. వారితో వారు అంగీకరించరు, ఎందుకంటే వారి మనస్సు అనేక భాగాలుగా విభజింప బడి ఒకటి ఒకటి కోరితే, మిగిలినవన్నీ సరిగ్గా వ్యతిరేకమైనవి కోరుకుం టుంటాయి.

మనస్సులో కొంత భాగం కొన్ని రకాల ఆలోచనలకూ, పనులకూ అడ్డు చెపితే మరొక భాగం వాటిని సపోర్ట్ చేస్తాయి. ఇవి లోపల ఘర్షణ సృష్టిస్తాయి. ఎందుకంటే అవి సజీవంగా ఉండి స్వంత వ్యక్తిత్వాన్ని కలిగి ఉంటాయి. మన ఒప్పందాలను వివేకంతో తరచి చూడగలిగితే ఈ మిటోటే యొక్క గందరగోళం నుండి బయట పడగలం.

అన్ని విషయాలనూ వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడం వల్ల అకారణంగా బాధ పడవలసి వస్తుంది. వివిధ స్థాయిల్లో, వివిధ కోణాల్లో బాధ పడటం మానవులకు వ్యసనంగా మారింది. ఈ వ్యసనాన్ని అలాగే కొనసాగించడానికే మనందరమూ ఒకరికొకరు తోడ్పడుతున్నాము. మీరు తిట్టించుకోవలసిన అవసరం ఉంటే, ఇతరులతో ఎంతో సులభంగా తిట్టించుకోవచ్చునని మీకు తెలుసు. అలాగే బాధపడవలసిన అవసరమున్న వారితో మీరుంటే, మీలో ఏదో వారిని తిట్టిస్తుంది. వారి ముఖం మీద " దయచేసి నన్ను తిట్టండి " అని వ్రాసి ఉన్నట్లుగా తిడతాము. వారు ప్రతి రోజూ తిట్టించుకోవడానికి ఎంత వ్యసనపరులయ్యారంటే, " వారు బాధపడాలి " అని చేసుకునే ఒప్పందమే వారిని ప్రతిరోజు తిట్టించుకునేలా చేస్తుంది !

ఎక్కడికి వెళ్లినా మీతో అసత్యాలు మాట్లాడేవ్యక్తులు మీకు కనబడతారు. మీలో వివేకం పెరిగేకొద్దీ మీతో మీరు అబద్ధాలు చెప్తున్నారని గమనించగలరు. ఎదుటివారు సత్యం చెప్పాలని ఎదురుచూడకండి. ఎందుకంటే వారు కూడా వారితో అబద్ధాలే చెపుతారు. మీపై మీరు నమ్మకం ఉంచుకోవాలి. ఇతరులు చెప్పేది ఏది నమ్మాలో, ఏది నమ్మకూడదో ఎంపిక చేసుకోవాలి.

ఇతరులు ఏం చెప్పినా మనం వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకుండా వుంటే, వారు ఏం చెప్పినా, ఏం చేసినా మనం ఎప్పుడూ బాధపడం ! ఇతరులు మీతో అబద్ధం చెప్పినా పరవాలేదు. వారు భయపడ్డారు కాబట్టి అలా చెప్పారు. వారు పరిపూర్ణులు కారని మీకు తెలిసిపోతుందని వారి భయం. ఆ ముసుగు తీసెయ్యడం బాధాకరం. ఇతరులు చెప్పేది ఒకటి, చేసేది మరొకటి. అయితే, మీరు అది గమనించలేదు అంటే మీతో మీరు అబద్దాలాడినట్లే ! అయితే మీతో మీరు విశ్వాసంగా ఉంటే మీరు ఎన్నో భావోద్వేగాల నుండి రక్షింపబడతారు. సత్యం తెలుసుకోవడం మీకు బాధాకరం అవవచ్చు. అయితే బాధ పడవలసిన అవసరం లేదు.

మిమ్మల్ని ప్రేమించని వారు, గౌరవించని వారు మీకు దూరంగా వెళ్లిపోవడం వారు మీకు అందించే కానుక ! వారు మీ నుండి దూరంగా వెళ్లకపోతే ఎంతో కాలం మీరు దుఃఖాన్ని మోయాల్సి వస్తుంది ! దూరంగా వెళ్లిపోవడం కొంతకాలం మిమ్మల్ని బాధపెట్టవచ్చు. కానీ, మీ హృదయంలోని గాయం క్రమేణ మాని పోతుంది. అప్పుడు మీకు కావలసింది ఏమిటో ఎన్నుకోవచ్చు. సరియైన ఎన్నిక చేసుకోవడంలో ఇతరులపై నమ్మకం ఉంచడం కన్నా మీపై మీరు నమ్మకం ఉంచుకోవడమే అవసరమని తెలుసుకుంటారు.

" దేన్నీ వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకపోవడం " అన్నది ఒక శక్తివంతమైన అలవాటుగా తీసుకుంటే జీవితంలో ఎదురయ్యే ఎన్నో ఒడిదుడుకులను సునాయాసంగా తప్పించుకోవచ్చు. మీ కోపం, అసూయ, ద్వేషం... అన్నీ అదృశ్యమవుతాయి. అంతేకాదు మీ దుఃఖం కూడా మటుమాయమవుతుంది.

ఈ రెండవ ఒప్పందాన్ని అలవాటుగా మార్చుకుంటే మిమ్మల్ని ఏదీ కూడా నరకంలోకి త్రోయలేదు. దేన్నీ వ్యక్తిగతంగా తీసుకోనప్పుడు సంపూర్ణమైన స్వేచ్ఛ మీకుంటుంది. ఈ మొత్తం ప్రపంచం మీ గురించి ఎన్ని గాలి కబుర్లు చెప్పకున్నా వ్యక్తిగతంగా తీసుకోనప్పుడు అవి మిమ్మల్ని ఏమీ చేయలేవు.

అదేపనిగా ఎవరైనా మీపై దుష్ప్రచారం చేసినా... మీరు దాన్ని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోనప్పుడు అది పంపిన వారికే విషప్రాయమవుతుంది.

ఈ మొదటి రెండు ఒప్పందాలను సాధన చేయడంవల్ల మిమ్మల్ని నరకంలో పడేసే దెబ్బయి అయిదు శాతం చిన్నాచితకా ఒప్పందాలను బ్రద్ధలు కొట్టవచ్చు. " దేన్నీ వ్యక్తిగతంగా తీసుకోకండి " అనే మాటలు మీ ఫ్రిజ్‌పైన అంటించుకుని నిత్యం గుర్తుచేసుకోండి. ఈ ఒప్పందాన్ని అలవాటుగా చేసుకోవడం వల్ల ఇతరుల పనులకు మీరు బాధ్యులుకారు. మీకు మాత్రమే మీరు బాధ్యత వహిస్తారు. దీన్ని బాగా అర్థం చేసుకుంటే, వ్యక్తిగతంగా ఏ విషయాన్నీ తీసుకోకుండా నిరాకరిస్తే ఇతరులు పలికే పనికిరాని మాటలకు లేదా పనులకు మీరు ఏమాత్రం బాధపడరు.

ఈ ఒప్పందాన్ని మీరు స్వీకరిస్తే మీరు ప్రపంచాన్ని ఆనందంగా చుట్టిరాగలరు ! ఎవ్వరూ కూడా మిమ్మల్ని నొప్పించలేరు. " నిందిస్తారు, లేదా నిరాకరిస్తారు " అనే భయం లేకుండా ఎవరితోనైనా " I Love You " అని చెప్పగలరు ! మీకేం కావాలో మీరు అడగగలరు. మీరు ఔననో లేక కాదనో ఖచ్చితంగా చెప్పగలరు ! ఎల్లప్పుడూ మీ హృదయాన్ని అనుసరించడం మీరు ఎన్నుకోవచ్చు. అప్పుడు నరకం మధ్యలో ఉన్నా కూడా అంతర్‌శాంతినీ, అంతర్ ఆనందాన్నీ అనుభవించవచ్చు. నరకం ఏ మాత్రం కదిలించలేని బ్రహ్మానంద స్థితిలో మీరు ఉంటారు !

మూడవ ఒప్పందం

ఊహాగానాలు చేయకండి!

" ఊహాగానాలు చేయకండి ! "

మానవుల నరకానికి కారణం
ఊహాగానాలు చేయడమూ,
వాటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడమే !
ఊహాగానాలు చేయడం కంటే
ప్రశ్నించి తెలుసుకోవడమే ఉత్తమం.
ఎందుకంటే ఊహాగానాలు బాధలకూ,
కష్టాలకూ దారి తీస్తాయి.

" ఊహాగానాలు చేయకండి ! "

అన్నిటి గురించి ఊహాగానాలు చేయడం మన ప్రధానమైన బలహీనత ! ఊహాగానాలతో వచ్చిన సమస్య ఏమిటంటే వాటిని సత్యమని మనం నమ్ముతాం. అవి యదార్థమని ప్రమాణాలు కూడా చేస్తాం. ఇతరుల పనుల పట్లా, ఆలోచనల పట్లా ఊహాగానాలు చేసి, వాటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకుని, వారిని నిందించి, మన మాటలతో వారి మనస్సులలోకి విషాన్ని నింపుతూ ప్రతిస్పందిస్తాం. అందుకే మనం " ఊహిస్తున్నాము " అంటే సమస్యలను కొని తెచ్చుకున్నట్లే !

ఊహించి, అపార్థం చేసుకుని, వ్యక్తిగతంగా తీసుకుని ఏమీలేని దాని కోసం ఒక పెద్ద నాటకాన్ని సృష్టిస్తాం. జీవితంలో మీరు అనుభవించే దుఃఖానికి కారణం మీ ఊహలు మరి వాటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడమే కారణం. ఈ వాక్యంలోని యదార్థాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక్క క్షణం ఆలోచించండి. మానవుల నరకానికి కారణం ఊహాగానాలు చేయడమూ, వాటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడమే !

ఊహించడమే కాకుండా వాటి గురించి " గాసిప్ " కూడా మొదలు పెడతాం ! గుర్తుంచుకోండి. మనం సంభాషణ సాధారణంగా పూసుపోనికబుర్లతో మొదలుపెట్టి, ఆ విషాన్ని ఇతరులలోకి ఎక్కిస్తాము. ఏదైనా సరియైనదా ? కాదా ? అని అడగడానికి భయపడి ఊహాగానాలు చేసి, ఆ ఊహాగానాలే సరియైనవని నమ్మి వాటిని రక్షించడానికి ప్రయత్నించి, ఇంకొకరిని " తప్పు "

" ఊహాగానాలు చేయకండి ! "

అన్నిటి గురించి ఊహాగానాలు చేయడం మన ప్రధానమైన బలహీనత ! ఊహాగానాలతో వచ్చిన సమస్య ఏమిటంటే వాటిని సత్యమని మనం నమ్ముతాం. అవి యదార్థమని ప్రమాణాలు కూడా చేస్తాం. ఇతరుల పనుల పట్ల, ఆలోచనల పట్ల ఊహాగానాలు చేసి, వాటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకుని, వారిని నిందించి, మన మాటలతో వారి మనస్సులలోకి విషాన్ని నింపుతూ ప్రతిస్పందిస్తాం. అందుకే మనం " ఊహిస్తున్నాము " అంటే సమస్యలను కొని తెచ్చుకున్నట్లే !

ఊహించి, అపార్థం చేసుకుని, వ్యక్తిగతంగా తీసుకుని ఏమీలేని దాని కోసం ఒక పెద్ద నాటకాన్ని సృష్టిస్తాం. జీవితంలో మీరు అనుభవించే దుఃఖానికి కారణం మీ ఊహలు మరి వాటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడమే కారణం. ఈ వాక్యంలోని యదార్థాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి ఒక్క క్షణం ఆలోచించండి. మానవుల నరకానికి కారణం ఊహాగానాలు చేయడమూ, వాటిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడమే !

ఊహించడమే కాకుండా వాటి గురించి " గాసిప్ " కూడా మొదలు పెడతాం ! గుర్తుంచుకోండి. మనం సంభాషణ సాధారణంగా ఘూసుపోలికలున్నలతో మొదలుపెట్టి, ఆ విషాన్ని ఇతరులలోకి ఎక్కిస్తాము. ఏదైనా సరియైనదా ? కాదా ? అని అడగడానికి భయపడి ఊహాగానాలు చేసి, ఆ ఊహాగానాలే సరియైనవని నమ్మి, వాటిని రక్షించడానికి ప్రయత్నించి, ఇంకొకరిని " తప్పు "

అని నిరూపించడానికే ప్రయత్నిస్తాం. ఊహాగానాలు చేయడం కంటే ప్రశ్నించి తెలుసుకోవడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే ఊహాగానాలు బాధలకూ, కష్టాలకూ దారి తీస్తాయి.

మానవ మనస్సులోని పెద్ద మాయ (మిటోటే) ఎంతో గందరగోళాన్ని సృష్టించి, తద్వారా ప్రతి విషయాన్ని వక్రీకరించి, అపార్థం చేసుకునేటట్లు చేస్తుంది ! మనం ఏదైతే చూడాలని, ఏదైతే వినాలి అని అనుకుంటున్నామో, అదే చూస్తాం, అదే వింటాం. ఉన్నది ఉన్నట్లుగా గ్రహించలేం. ఏ ఆధారము లేకుండా కలలు కనే అలవాటు మనది. కలలలో ఉంటూ యదార్థాన్ని అర్థం చేసుకోకుండా, ఊహిస్తూ, యదార్థం బయట పడినప్పుడు " అయ్యో ! మనం అనుకున్నది కాదే " అంటూ నిట్టూరుస్తాం.

ఉదాహరణకు మీరు నడుస్తున్నప్పుడు గుంపులో మీకు నచ్చిన వ్యక్తిని చూస్తారు. ఆ వ్యక్తి మీ వైపు తిరిగి నవ్వి వెళ్ళిపోతాడు. ఈ ఒక్క అనుభవంతో మీరెన్నో ఊహాగానాలు చేస్తారు. ఈ ఊహలతో ఒక పెద్ద కలను సృష్టించుకుంటారు. ఆ కలను యదార్థం అని నమ్మి భ్రమకు లోనవుతారు. " ఆ వ్యక్తి నిజంగా నన్ను ఇష్టపడుతున్నాడు " అంటూ ఒక ఊహను సృష్టించుకుని, మీ మనస్సులో బంధాలు ఏర్పరుచుకుంటారు. ఆ కలల ప్రపంచంలో బహుశా మీరు వారిని వివాహం కూడా చేసుకోవచ్చు.

మీ సంబంధాలలో ఊహలకు స్థానం ఇస్తే సమస్యలను కొని తెచ్చుకున్నట్లే ! తరచుగా, మనం ఏం ఆలోచిస్తున్నామో మన తల్లిదండ్రులకు తెలుసునని ఊహించి, మనకు కావలసిన దాన్ని వారికి చెప్పనవసరం లేదని అనుకుంటాం. మనం వారికి బాగా తెలుసు కాబట్టి మనకు కావలసినదేదో వారే చేస్తారని ఊహిస్తాం. మనం ఊహించింది వారు చేయకపోతే మనం ఎంతో బాధపడి " మీరు చేసి ఉండాల్సింది " అని అంటాము.

మరో ఉదాహరణ : మీరు వివాహం చేసుకోవాలని నిర్ణయించుకుని మిమ్మల్ని చేసుకోబోయే జీవిత భాగస్వామి కూడా వివాహం పట్ల మీలాంటి దృక్పథమే కలిగి ఉంటాడని ఊహిస్తారు. వివాహం తరువాత కలిసి జీవించి ఇది యదార్థం కాదని తెలుసుకుంటారు. అయితే ఇది ఎన్నో ఘర్షణలను సృష్టిస్తుంది. కానీ వివాహం పట్ల మీ భావాలను మాత్రం విడమరచి చెప్పకోరు. పని నుండి ఇంటికి వచ్చిన భర్తకు కోపంతో పిచ్చెక్కిన భార్య ప్రవర్తన అర్థం

కాదు. బహూశా ఆమె ఏదో ఊహించుకుని ఉండవచ్చు, తనకేం కావాలో అతనితో చెప్పకుండా, ఆయనకు తాను " బాగా తెలుసు కాబట్టి " తన మనస్సులో దూరి తనకేం కావాలో ఆయన తెలుసుకున్నట్లు భ్రమలు ఏర్పరుచుకుంటుంది. ఆమె ఎదురుచూసినట్లు జరుగలేదని కలత చెందుతుంది. ఇలా సంబంధాలలో ఊహలకు తావివ్వడం వలన ఎన్నో రకాల కష్టాలూ, సమస్యలూ, అపార్థాలూ - ప్రేమను పంచుకోవలసిన మనుష్యుల మధ్య సృష్టింపబడతాయి. ఏ సంబంధంలో నైనా మనం అనుకున్నది... ఇతరులు తెలుసుకుంటారని, మనం చెప్పాల్సిన అవసరం లేదని ఊహిస్తాం. మనల్ని వారు బాగా అర్థం చేసుకున్నారు. కాబట్టి మనం చెప్పకుండానే మనకు కావల్సింది వారు చేస్తారని ఎదురుచూస్తాం. అలా జరగనప్పుడు బాధపడి. " ఇలా ఎలా చేసావు? నువ్వు తెలుసుకుని ఉండాల్సింది " అని మరో ఊహను జోడిస్తాము.

మనిషి మనస్సు పనిచేసే తీరు చాలా ఆసక్తి కరంగా ఉంటుంది. మనలో వేలాది ప్రశ్నలు ఉంటాయి. ఎందుకంటే మనస్సు వివరించలేని విషయాలు ఎన్నో ఉన్నాయి. ఆ ప్రశ్నలకు సమాధానాలు కావాలి. అవి సరియైన సమాధానాలా ? కాదా ? అన్నది ముఖ్యం కాదు. అందుకే మనం ఊహాగానాలు చేస్తాం.

ఇతరులు ఏదైనా చెప్పినా, చెప్పకపోయినా, మాట్లాడే అవసరం లేకుండా ఊహలు ఏర్పరచుకుంటాం. మనం ఏదైనా విన్నా, అది మనకు అర్థం కాకపోయినా అదేమిటో ఊహించి దాన్నే నమ్ముతాం. ప్రశ్నలడిగే ధైర్యం లేక ఎన్నో రకాల ఊహలు ఏర్పరుచుకుంటాం.

ఎంతో వేగంగా, ఎఱుక లేకుండానే ఈ ఊహలు ఏర్పరుచుకుంటాం. ఎందుకంటే ఈ రకంగానే సంభాషించాలని ' ఒప్పందం ' చేసుకున్నాము. ప్రశ్న లడగడం మంచిదికాదనీ, ఇతరులు మనల్ని ప్రేమిస్తే మనకు ఏం కావాలో వారు తెలుసుకోవాలనీ మనం ' ఒప్పందం ' చేసుకున్నాము. మనం ఊహించింది నమ్మి, దాని కోసం మన బంధాన్ని కూడా నాశనం చేసుకుని మనస్థితిని రక్షించుకుంటాం.

ప్రతి ఒక్కరూ జీవితం పట్ల మనలాంటి దృక్పథాలే కలిగి ఉంటారని ఊహిస్తాం. మనలాగే ఇతరులు ఆలోచిస్తారనీ, మన భావాలే కలిగి ఉంటారనీ మనం చేసే నిర్ణయాలే చేసుకుంటారనీ, మనలాగే నిందిస్తారనీ భ్రమలు

ఏర్పరుచుకుంటాం. మానవులు ఊహించే అతి పెద్ద ఊహ ఇది. అందుకే అందరూ మన చుట్టూ ఉన్నారనీ, చూస్తున్నారనీ భయపడుతాం. ఎందుకంటే వారు కూడా మనలాగే తీర్పు చెప్తారనీ, నిందిస్తారనీ, గాయపరుస్తారనీ భావిస్తాం. అందువల్లే ఇతరులు మనలను తిరస్కరించక ముందే మనలను మనమే తిరస్కరించుకుంటాం. మానవుల మనస్సు ఈ రకంగానే ప్రవర్తిస్తుంది. మన గురించి కూడా ఎన్నో భ్రమలు ఏర్పరుచుకుని ఎంతో అంతర్ఘర్షణలకు గురవుతాం. " నేను ఇది చేయగలను " అని ఓ ఊహ ఏర్పరచుకుని, తర్వాత అది చేయలేమని తెలుసుకుంటారు. మిమ్మల్ని మీరు ప్రశ్నించుకుని జవాబులు పొందే ధైర్యం లేక మిమ్మల్ని ఉన్నతం గానో, తక్కువ గానో చేసుకోవాల్సి ఉంటుంది. లేదా మీకు నిజంగా ఏది కావాలో దాని పట్ల నిజాయితీగా ఉండడం నేర్చుకోవాలి.

మీరు ఇష్టపడే వ్యక్తితో బంధం ఏర్పరుచుకుంటున్నప్పుడు, ఎందుకు ఇష్టపడుతున్నారో ముందు విశ్లేషించుకోవాలి. మీరు చూడాలనుకున్నవి, ఇష్ట పడేవి మాత్రమే ఆ వ్యక్తిలో చూసి, ఇష్టంలేనివి చూడనట్లు (నటించి) ప్రక్కకు త్రోసేసి మీ నిర్ణయం సరియైనదని మీతో మీరు అబద్ధాలాడతారు. అందుకే " నా ప్రేమ ఈ వ్యక్తిలో మార్పు తెస్తుంది ", అని అనుకుంటూ ఊహాగానాలు ఏర్పరుచుకుంటారు. అయితే ఇది జరగదు. ఎవ్వరినీ మీరు మార్చలేరు. ఇతరు లలో మార్పు వస్తే..., అది వారు కావాలని అనుకున్న మార్పు..., అంతేకానీ, మీరు వారిని మార్చలేదు ! ఇంతలో మీ ఇద్దరి మధ్య ఏదో జరిగి మీరు బాధపడతారు. అప్పుడు అకస్మాత్తుగా ఇంతకు ముందు చూడనట్లు నటించిన గుణాలన్నీ ఇప్పుడు వారిలో రెట్టింపు అయ్యి మీకు కనిపిస్తాయి. మీ బాధ సమంజసమే అని నిరూపించడానికి, మీ స్వంత ఎన్నికకు వారిని నిందిస్తారు.

ప్రేమ పట్ల తీర్పు అవసరం లేదు. ప్రేమ ఉండాలి, ఉండకూడదు అనే నిర్ణయించే హక్కు మీకు లేదు. ఇతరులు ఎలా ఉన్నా, " వారిని మార్చాలి " అనే ప్రయత్నం చేయకుండా, వారిని యథాతథంగా స్వీకరించడమే నిజమైన ప్రేమ. వారిని మార్చడానికి ప్రయత్నించామా, వారిని మనం నిజంగా ప్రేమించనట్లే. మీలాంటి అభిప్రాయాలూ, గుణాలూ కల వ్యక్తితోనే మీరు అనుబంధం ఏర్పరచు కోవడం మంచిది. ఎందుకంటే వారిని ఇక మీరు మార్చాల్సిన అవసరం లేదు. అయితే మీరు ప్రేమించినట్లే అతను కూడా మిమ్మల్ని ప్రేమించాలి. అంతేకాకుండా

అతను మిమ్మల్ని ' మార్చాలి ' అని అభిప్రాయం కలిగి ఉండకూడదు. ఇతరులు మిమ్మల్ని మార్చాలి అనే అభిప్రాయం కలిగి ఉన్నారంటే, వారు మిమ్మల్ని నిజంగా ప్రేమించడం లేదనే అర్థం. అటువంటప్పుడు వారు అనుకున్నట్లుగా మీరు లేరని అనే వ్యక్తులతో కలిసి ఉండడం ఎందుకు ?

మన యదార్థ స్వరూపానికి ముసుగులు వేయాల్సిన అవసరం లేదు. " నేను ఎలా ఉన్నానో అలానే స్వీకరించగలిగితే నన్ను ప్రేమించు. నన్ను యదాతథంగా స్వీకరించలేనప్పుడు ' ఓ కే బైబై ' అని ఇంకొకరిని వెతుక్కో ". ఈ మాటలు మీకు ఘోరంగా, భయంకరంగా అన్పించవచ్చు. అయితే ఇటువంటి అవగాహన ఉండడం వల్ల ఇతరులతో మనం ఏర్పరుచుకునే ఒప్పందాలు క్లియర్‌గా, ఏ అరమరికలూ లేకుండా ఉంటాయి.

ఇతరులతోనూ, మీ జీవిత భాగస్వామితోనూ ఏ ఊహాగానాలూ లేని రోజును ఓసారి ఊహించుకోండి. అప్పుడు మీ సంబంధ భాందవ్యాలూ, సంభాషణలూ ఏ ఘర్షణలూ లేకుండా సజావుగా సాగిపోతాయనడంలో ఏ మాత్రం ఆశ్చర్యపడాల్సిన అవసరం లేదు.

సంభాషణ నిర్మలంగా (క్లియర్‌గా) ఉన్నప్పుడు ఊహాగానాలకు తావుండదు. సంభాషణ మీకు అర్థం కానప్పుడు ప్రశ్నించి జవాబు పొందండి ! ప్రశ్నించడానికి ఏ మాత్రం అధైర్యపడకండి ! ధైర్యంగా ప్రశ్నించి పూర్తిగా విశద పరచుకోండి ! అప్పుడు కూడా ఆ పరిస్థితి గురించి మీరు అంతా తెలుసుకున్నారని భ్రమలు ఏర్పరచుకోకండి. జవాబు తెలిసినంతనే యదార్థం తెలిసిపోయిందని ఊహలు ఏర్పరచుకోకండి.

మీకు కావల్సింది ఏదో మీ అంతర్ మనస్సును అడగండి. ప్రతి ఒక్కరికీ " అవును, కాదు " అని చెప్పే హక్కుంది. అయితే మీకెప్పుడూ అడిగే హక్కు మాత్రం తప్పకుండా ఉంటుంది. మీలాగే ప్రతివారికీ అడిగే హక్కు ఉంటుంది. అలాగే మీకు కూడా " అవును, కాదు " అనే హక్కు ఉంటుంది.

మీకేదైనా అర్థం కానప్పుడు, అడిగి తెలుసుకోవడం వల్ల విషపూరిత భావోద్వేగాల నుండి స్వేచ్ఛను పొందుతారు. ఊహాగానాలకు దూరంగా ఉండడం వల్ల మీ వాక్కు పవిత్రం అవుతుంది.

ఏ ముసుగులూ లేని విశదమైన సంభాషణ (మాటలు) వల్ల మీ, జీవిత భాగస్వామితోనే కాకుండా, ప్రతి ఒక్కరితో సంబంధ బాంధవ్యాలలో

ఎంతో మార్పు వస్తుంది. ఇదే నేను కావాలనుకుంది. ఇదే మీరు కోరుకున్నది కూడా. ఈ రకంగా మానవులందరూ శుద్ధతతో కూడిన సంభాషణ కలిగి ఉంటే ఇక యుద్ధాలకూ, ఘర్షణలకూ, అపార్థాలకూ తావుండదు ! మంచిగా, శుద్ధంగా ఏ కల్మషం లేని వాక్కు మనుష్యుల మధ్య ఉన్నప్పుడు అందరి సమస్యలూ, కష్టాలూ మటుమాయమవుతాయి.

" ఊహాగానాలు చేయకండి ". అనేది మూడవ ఒప్పందం ఇది చెప్పడం సులభమే, కానీ ఆచరణలో ఇది కష్టమే ! తరుచుగా దీనికి సరిగ్గా విరుద్ధంగా మనం ప్రవర్తిస్తూంటాము. కాబట్టి మనకు ఇది కష్టమన్పిస్తుంది. ఈ ' అలవాట్ల ' కూ, రోజువారీ కార్యక్రమాలకూ మనకు తెలియకుండానే అలవాటుపడి ఉంటాం. అలవాట్ల పట్ల ఏమరుపాటు వదిలి, ఈ మూడవ ఒప్పందం ప్రాముఖ్యతను అర్థం చేసుకోవడం మొదటి మెట్టుగా మలచుకోవాలి. ప్రాముఖ్యతను అవగాహన చేసుకోవడం ఒక్కటే చాలదు. దానికి తగిన ఆచరణ ఉండాలి. ఎప్పుడైతే ఆచరించడం మొదలు పెడతామో అది రోజు, రోజుకూ బలపడి ' క్రొత్త అలవాటు ' కు పునాది అయ్యి దాన్ని అభివృద్ధి పరుస్తుంది. ఎన్నో సార్లు ఈ క్రొత్త ఒప్పందాలను ఆచరించడం వల్ల మీ వాక్కు అద్భుతమై మిమ్మల్ని పవిత్రుడ్నీ, ప్రతిభావంతుడ్నీ చేస్తుంది.

పవిత్రుడు, శుద్ధుడైన వ్యక్తి వాక్కును సృష్టించడానికీ, ఇతరులతో పంచుకోడానికీ, ప్రేమ కోసం ఉపయోగిస్తాడు. ఈ ఒక్క ఒప్పందాన్ని మీ అలవాటుగా మలచుకోవడం వల్ల మీ మొత్తం జీవితమే పరిణామం చెందుతుంది. జీవితంలో అద్భుతాన్ని సృష్టించే ఈ ఒప్పందం వల్ల మీలో దివ్యత్వం పెరిగి మీరు కావాలనుకున్నది అతి సులభంగా దొరుకుతుంది. దివ్యత్వాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోవడం, ప్రేమలో, జీవితంలో పరిణితి పొందడం, అంటే ఇదే. వారి లక్ష్యం ఇదే ! " Toltec " వ్యక్తిగత స్వేచ్ఛకు ఇదే దారి !

నాల్గవ ఒప్పందం

ఎల్లప్పుడూ మీ శక్తి పరిధి మేరకు శ్రమించండి!

" ఎల్లప్పుడూ మీ శక్తి పరిధి మేరకు శ్రమించండి ! "

ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా సరే
కొంచెం కూడా తక్కువ కాకుండా
మీ శక్తి మేరకు శ్రమించి పని చేయాలి.

" ఎల్లప్పుడూ మీ శక్తి పరిధి మేరకు శ్రమించండి ! "

ఈ నాల్గవ ఒప్పందం వల్ల ముందు చెప్పిన మూడు ఒప్పందాలూ లోతైన అలవాట్లుగా అభివృద్ధి చెందుతాయి. మొదటి మూడు ఒప్పందాలూ ఆచరించడం వల్ల ఏర్పడేదే " ఎల్లప్పుడూ మీ శక్తి పరిధి మేరకు శ్రమించండి (Always do your best) " అనే నాల్గవ ఒప్పందం.

ఎటువంటి పరిస్థితులలోనైనా సరే కొంచెం కూడా తక్కువ కాకుండా మీ శక్తి మేరకు శ్రమించి పని చేయాలి. అయితే ఈ క్షణంలో చేసిన పని, మరో క్షణానికి అదే రకంగా ఉండదని గుర్తుంచుకోండి. ప్రతిదీ సజీవమై, ఎల్లప్పుడూ మార్పు చెందుతూ ఉంటుంది. కనుక, మీ పని కొన్నిసార్లు చాలా గొప్ప గానూ, ఇంకొన్నిసార్లు మరీ అంత గొప్పగానూ లేకుండా పోవచ్చును. ఉదయాన్నే లేచినప్పుడు మీరు తాజాగా, శక్తివంతంగా ఉంటారు. కాబట్టి మీ పని బాగా ఉండవచ్చును. అదే రాత్రి అలసిపోయి ఉంటారు కాబట్టి అంత గొప్పగా మీ పని లేకపోవచ్చును. మీ పనితనం ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు సంతృప్తిగాను, అనారోగ్యం ఉన్నప్పుడు బాగా లేకుండానూ ఉంటుంది. అలాగే మీరు ఆనందంగా ఉన్నప్పుడు, హాయిగా ఉన్నప్పుడు అత్యద్భుతమైన పనితనం చూపిస్తారు. అయితే మీ మనస్సు బాగా లేనప్పుడు, కోపంగా ఉన్నప్పుడు, ద్వేషంతో, అసూయతో రగులుతున్నప్పుడు మీ పనిలో గొప్పదనం తగ్గుతుంది.

క్షణ, క్షణానికీ, గంట గంటకూ మీ మూడ్స్ వల్ల మీరు చేసే పనిలో నాణ్యత మారుతూ ఉంటుంది. కానీ ఈ నాలుగు ఒప్పందాలనూ అలవాటుగా మలచుకుంటే అన్నింటిలో మీ నైపుణ్యం, నాణ్యత ముందుకన్నా పెరుగుతుంది.

నాణ్యత ఎలా ఉన్నా, మీ శక్తి మేరకు పని (పనితనం) చేయండి. మీ శక్తికి మించి ఉండాలి అంటే, అవసరమైన దానికన్నా ఎక్కువ శక్తిని వినియోగించాల్సి వస్తుంది. చివరకు మీ శరీరం శక్తిని కోల్పోయి, మీకు ఎదురు తిరుగుతుంది. మీ లక్ష్యాన్ని చేరడానికి అప్పడు ఎక్కువ సమయం పడుతుంది. అలాగని మీ శక్తి మేరకు పనిచేయకుండా ఉంటే నిస్పృహకు, నిందలకు, తప్పచేశాననే భావనకు లోనవుతారు.

జీవితంలో ఏ పరిస్థితిలోనైనా మనచేతనైనంత వరకూ మన పని గరిష్టస్థాయిలోనే ఉండాలి. ఎల్లప్పడూ మన శక్తికి తగ్గట్లుగానే మన పని ఉంటే మనలను మనం నిందించుకోవాల్సిన, శిక్షించుకోవాల్సిన అవసరం మనకెప్పడూ కలగదు. మన శక్తికి తగ్గట్లుగా మన పనని ఉండడం వల్ల ఓ పెద్ద వలయం నుండి మనం బయట పడతాం.

తన దుఃఖం, కష్టాల నుండి బయట పడడానికి ఓ వ్యక్తి గురువును వెదుక్కుంటూ బౌద్ధ దేవాలయానికి వెళ్తాడు. అక్కడి గురువు దగ్గరకు వెళ్లి " గురువు గారు ! నేను రోజుకు నాలుగు గంటలు ధ్యానం చేస్తే, కష్టాల నుండి, దుఃఖం నుండి బయటపడడానికి ఎన్నిరోజులు పడుతుంది ? " అని అడిగాడు. అందుకు ఆయన " నువ్వు రోజుకు నాలుగు గంటలు ధ్యానం చేస్తే, బహుశా పది సంవత్సరాలలో నువ్వు అనుకున్నది నెరవేరుతుంది " అని అంటాడు.

అందుకు ఆ వ్యక్తి ఇంకా ఎక్కువ సమయం చేస్తే కొద్దికాలంలోనే తాను అనుకున్నది సాధించవచ్చునని అనుకుని " గురువు గారు ! రోజుకు 8 గంటలు చేస్తే, నేను ఎంత కాలంలో సాధిస్తాను " అని ప్రశ్నిస్తాడు. గురువు ఆ వ్యక్తిని తేరిపారచూసి " అప్పడు 20 సంవత్సరాలు పడుతుంది " అంటాడు. " ధ్యానం ఎక్కువ సేపు చేస్తే ఎక్కువ కాలం ఎందుకు పడుతుంది ? అని మళ్లీ ప్రశ్నించిన ఆ వ్యక్తితో గురువు గారు ఇలా అన్నారు... " నీ జీవితాన్ని లేదా నీ ఆనందాన్ని త్యాగం చేయడానికి నువ్వు ఇక్కడకు రాలేదు. నువ్వు ఇక్కడున్నది జీవించడానికీ, ఆనందించడానికీ, ప్రేమించడానికీ. 2 గంటలు ధ్యానంలో నువ్వు ఉత్తమమైనది సాధిస్తూండగా 8 గంటలు చేయడంలో అర్థమేమి ఉంది ? అందువల్ల నువ్వు అలసి పోవడం, లక్ష్యం మరిచిపోవడం జరుగుతుంది. అంతే కాకుండా జీవితాన్ని కూడా 'ఎంజాయ్' చేయలేవు. " ఎంతసేపు ధ్యానం చేస్తాను " అనే లెక్కలు వేయకుండా ఆనందంగా, సంతోషంగా, జీవించాలని అనేది బహుశా నువ్వు తెలుసు కుంటావు " !

శక్తిపరిధి మేరకు పని చేయడం వల్ల జీవితాన్ని సంపూర్ణంగా జీవించ గలరు. మీరు నిర్మాణాత్మకంగా ఉండి, మీ పట్ల మీరు మంచిగా ఉండగలరు. ఎందుకంటే మీ కుటుంబానికీ, మీ కమ్యూనిటికి మిమ్మల్ని సమర్పించుకున్నారు. ఇందువల్ల మీకు ఎంతో ఆనందం కలుగుతుంది. ఎల్లప్పడూ శక్తి పరిధి మేరకు చేయడం వల్ల మీరు కార్యోన్ముఖులవుతారు. శక్తి పరిధి మేరకు చేయడమంటే కార్యం చేపట్టడమే. ఎందుకంటే దాన్ని మీరు ప్రేమిస్తున్నారే (ఇష్టపడుతున్నారే) కానీ, ఏ అవార్డులు ఆశించడం లేదు. అవార్డులు ఆశిస్తూ కార్యం చేసేవారు, ఆ పనిని ఎంజాయ్ చేయలేరు. అందుకే వారు ఆ పనిని గరిష్టస్థాయిలో నిర్వర్తించలేరు.

ఉదాహరణకు చాలామంది... ప్రతిరోజూ... తమ ఉద్యోగాలకు తమకొచ్చే జీతపురాళ్ల కోసమే వెళ్తారు. వారు తమకొచ్చే ప్రతిఫలం కోసము పని చేస్తారు. కాబట్టి పనిపట్ల నిరోధకత (విముఖత) కలుగుతుంది. ఎప్పడైతే అవార్డు పట్ల ఆసక్తి, పనిపట్ల విముఖత కలిగి ఉంటారో, అప్పడు వారికి ఆ పని కష్టమౌతుంది. అంతే కాకుండా వారు ఆశించిన విధంగా కూడా ఆ పనిని నిర్వర్తించలేరు.

వారమంతా ఇష్టం లేకపోయినా తప్పకుండా చేయాలి కాబట్టి కష్టపడి పనిచేస్తూ తమను తాము కష్టపెట్టుకోవడమే కాకుండా, ఆ పనిని కూడా కష్టపెడు తూంటారు. డబ్బు కోసమే పని చేస్తుంటారు. కాబట్టి పనిని వారు ఎంజాయ్ చేయలేరు. అందువల్లే వారు ఆశించిన ఫలితాన్ని పొందలేరు. అద్దె చెల్లించాలి, కుటుంబాన్ని పోషించాలి. కాబట్టి పని చేస్తూంటారు. ఇవన్నీ వారి మనస్సులో నలుగుతూ ఉంటాయి. కాబట్టి డబ్బు వచ్చినా వారు విచారంగానే ఉంటారు. సెలవు రోజులలో ఏదేదో చేయాలి, విశ్రాంతి తీసుకోవాలి ఇలా, ఇలా ఏదేదో అనుకుంటారు. కానీ, వారు చేస్తున్నది ఏమిటి ? అన్నింటిని తప్పించు కోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటారు. వారిని వారు ఇష్టపడరు కాబట్టి మితిమీరి త్రాగుతారు. జీవితాన్ని ఇష్టపడరు. మనమున్న స్థితిని మనం ఇష్టపడక పోయినప్పడు, మనలను గాయపరుచుకోవడానికి ఎన్నో దారులుంటాయి.

ఏ ఫలితాన్నీ ఆశించకుండా ఒక పనిని లేదా కార్యాన్ని ఇష్టపూర్వకంగా చేసినపుడు, చేస్తున్న ప్రతి పనినీ మీరు ఎంజాయ్ చేస్తారు. అవార్డులూ, బిరుదులూ వస్తాయి. కానీ వాటిని మీరు అంటి పెట్టుకోరు. మీరు ఊహించిన దానికన్నా ఎక్కువే పొందుతారు. చేస్తున్న పనిని ఇష్టపడినప్పడు, ఎల్లప్పడూ

శక్తి మేరకు నిర్వర్తించినప్పుడు జీవితాన్ని నిజంగా ఎంజాయ్ చేసినట్లే ! అప్పుడు జీవితంలో విసుగూ, నిరాశలు ఉండవు ! అంతా వినోదమే !

మీ శక్తి మేరకు ఉత్తమపక్షంగా పని చేసినప్పుడు, మిమ్మల్ని తప్పు పట్టడానికి కానీ, నిందించడానికి కానీ ఎవ్వరికీ అవకాశముండదు. న్యాయ పరిధులనూ, గ్రంథాలనూ అనుసరించి తీర్పు ఇవ్వడానికి ప్రయత్నిస్తే " నాకు చేతనైనంత గొప్పగా చేశాను. (I did my best) అనే జవాబు మీరు ఇవ్వవచ్చును. విచారించాల్సిన అవసరమే లేదు. అందుకే " ఎల్లప్పుడు గరిష్ఠ శక్తి మేరకు శ్రమించండి ". ఈ ఒప్పందాన్ని అమలు పరచడం సులభమేమీ కాదు, అయితే ఈ ఒప్పందం వల్ల మీరు బంధవిముక్తులై, సంపూర్ణ స్వేచ్ఛను పొందుతారు.

ఎప్పుడైతే మీ శక్తికి తగ్గట్టుగా పనిని నిర్వర్తిస్తారో మిమ్మల్ని మీరు సమ్మతించే గుణం మీలో కలుగుతుంది. అయితే మీరు జాగ్రత్తగా ఉండి, మీ పొరబాట్లు, తప్పుల నుండి నేర్చుకోవాలి. తప్పుల నుండి నేర్చుకోవడం అంటే సాధన చేయడం, ఫలితాలను నిజాయితీగా విశ్లేషించుకోవడం, మళ్ళీ కొనసాగించడం. దీని వల్ల మీలో ఎఱుక మరింత పెరుగుతుంది.

మీకు చేతనైనంత గొప్పగా చేయడం వల్ల పనిని ' అలసటగా ' భావించరు. ఎవరికో ఆనందం కలిగించడానికి కానీ, ఇంకొకరి తీర్పు కోసం కానీ, మీరు పని చేయరు. మీ కోసమే మీరు చేస్తారు. ' చేయాలి ' కాబట్టి పని చేస్తే, ఆ పనిని మీరెప్పటికీ గొప్పగా చేయలేరు. అలా చేయడం కన్నా, చేయకుండా ఉండడమే మేలు.

' కార్యోన్ముఖులు " అవ్వడం " అంటే పరిపూర్ణమైన జీవితం గడపడం. పని లేకుండా, పని చేయకుండా ఉండడమంటే జీవించకుండా నిరోధించడమే. సంవత్సరాలుగా ప్రతిరోజూ టి. వి. ముందు కూర్చుంటున్నారు ! అంటే, మీకు జీవించడమంటే భయమనీ, మీరేంటో ప్రకటించే రిస్క్ కూడా తీసుకోవడానికి అధైర్యపడుతున్నారనీ అర్థం. మీ బుర్రలో ఎన్ని ఐడియాలున్నా వాటిని కార్యరూపంలో ప్రకటించకపోతే ఫలితముండదు. బిరుదులూ ఉండవు.

ఎల్లప్పుడూ శక్తి మేరకు పని చేయడం అన్నది మంచి అలవాటు. నేను అన్నింటిలోనూ ఎల్లప్పుడూ గరిష్ఠమైన విధంగానే పని నిర్వర్తిస్తాను. శక్తికి తగ్గట్లుగా పని చేయడం నా ధర్మంగా భావిస్తాను.

భారతదేశంలో ' పూజ ' అనే ధార్మిక పద్ధతి నిర్వహిస్తారు. ఈ పద్ధతిలో వారు భగవంతుణ్ణి ప్రతిబింబించే భిన్న ఆకారాలలో ఉన్న విగ్రహాలను తీసుకుని,

వాటికి అభిషేకం చేసి నైవేద్యం పెట్టి, వారి భక్తిని చాటుకుంటారు. ఈ విగ్రహాల ముందు వారు మంత్రాలనూ కూడా జపిస్తారు. ఇక్కడ విగ్రహానికే ప్రాధాన్యత కాదు. వారు ఆ పూజను నిర్వర్తించే విధానంలో అత్యంత ప్రాధాన్యత ఉంది. భగవంతుడే జీవితం. భగవంతుడే కార్యరూపంలో ఉండే జీవితం.

ఎల్లప్పడూ ఉత్తమమైనది చేయడమే భగవంతుని ప్రేమించడం అంటే, వర్తమానంలో జీవించడమే భగవంతునికి మనం అర్పించే అభినందనలు ! మీకు ఏది దూరమైనా, పోనివ్వండి. ఎప్పుడైతే మీరు అలా వదిలేస్తారో, అప్పడే వర్తమానంలో సంపూర్ణంగా జీవించడం జరుగుతుంది. వర్తమానంలో జరుగు తున్నది ఆనందించకుండా, గతంలో జీవించడమంటే జీవచ్ఛవంలా బ్రతకడమే ! ఇలాంటి బ్రతుకువల్ల తనపై తనకే సానుభూతి, దుఃఖం, బాధ కలుగుతాయి.

ఆనందంగా ఉండడానికే మీరు జన్మించారు ! ప్రేమించే హక్కు ఆనందించే హక్కు మీ ప్రేమను పంచుకునే హక్కు మీకు పుట్టుకతోనే ఉంది. మీరు సజీవులు కనుక జీవితాన్ని ఆనందించండి. నిరంతరం మీలో ప్రవహించే జీవశక్తిని నిరోధించకండి. ఎందుకంటే జీవశక్తియే భగవంతుడు. మీ ఉనికి భగవంతుని ఉనికిని నిరూపిస్తుంది ! మీ ఉనికే జీవం మరి శక్తి యొక్క ఉనికిని కూడా నిరూపిస్తుంది.

మనకు ఏదీ తెలుసుకోవలసిన లేదా నిరూపించాల్సిన అవసరం లేదు. మీరు చేయవలసినదంతా రిస్కు తీసుకుని జీవితాన్ని ఆనందించడమే ! ' కాదు ' అని చెప్పాలనిపిస్తే ' కాదు ' అనండి. ' అవును ' అని చెప్పాలనిపిస్తే అవును అనండి. మీరు మీరుగా ఉండే హక్కు మీకుంది. ఎప్పుడైతే శక్తికి తగ్గట్టుగా కార్యం నిర్వర్తిస్తారో అప్పడే మీరు మీరుగా ఉండగలరు. ఇది మీ మనస్సులలో ముద్రించుకుని పోవాలి. దీని కోసం మీకు గొప్ప జ్ఞానం, వేదాంతం అవసరం లేదు. ఇతరుల అంగీకారం కూడా అవసరం లేదు. మిమ్మల్ని మీరు ప్రేమించు కుంటూ, ఇతరులను ప్రేమిస్తూ, మీ దివ్యత్వాన్ని వ్యక్తీకరించవచ్చును.

ఎల్లప్పడూ శక్తికి తగ్గ కార్యం నిర్వర్తించినప్పడే మొదటి మూడు ఒప్పందాలు పనిచేస్తాయి. ఎల్లప్పడూ మీ వాక్కు శుద్ధంగా, పవిత్రంగా ఉంచుకో గలిగే సామర్థ్యం మీ కుంటుందని మీరు ఆశించకండి. మీ రోజు వారీ అలవాట్లు బలంగా ఉండి మీ మనస్సులో పాతుకునిపోయి ఉంటాయి. అయితే మీరు ఉత్తమమైన పని చేయగలరు. ఏదీ కూడా ఎప్పడూ వ్యక్తిగతంగా తీసుకోనని

అనుకోకండి. అయినా మీరు ఉత్తమమైనదే చేయండి. మీరెప్పుడూ ఊహాగానాలు చేయనని ఆశించకండి. అయితే మీరు ఖచ్చితంగా ఉత్తమమైన పనిని చేయగలరు.

ఎల్లప్పుడూ శక్తికి తగ్గట్టుగా పనిచేయడం వల్ల వాక్కులను దుర్వినియోగం చేయడం, విషయాలను వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవడం, ఊహాగానాలు చేసే అలవాట్లు నెమ్మదిగా బలహీనపడి కాలం గడిచే కొద్ది దూరమవుతాయి. ఈ ఒప్పందాలను మీరు అమలు పరచలేకపోతే తప్పు చేసానని బాధపడకండి. లేదా మిమ్మల్ని మీరు శిక్షించుకోకండి. ఎప్పుడైతే శక్తికి తగ్గట్టుగా పనిచేస్తారో అప్పుడు మీరు ఊహాగానాలు చేసినా, వ్యక్తిగతంగా విషయాలను తీసుకున్నా, మీ వాక్కు దోషరహితంగా ఉన్నా మీ పట్ల మీకు మంచి అభిప్రాయమే ఉంటుంది. ఎల్లప్పుడూ శక్తి మేరకు ఉత్తమంగా కార్యం మళ్లీ మళ్లీ చేయడం వల్ల అన్నింటిలోనూ మీరు " మాస్టరు " అవుతారు.

మిమ్మల్ని మీరు గౌరవించుకుని, మీ శరీరాన్ని కూడా గౌరవించండి. మీ శరీరానికి ఏది మంచిదో అది చేయండి. అదే మీరు మీ శరీరానికి చేసే పూజ ! అదే భగవంతుడ్నీ, మిమ్మల్నీ కలిపేది ! విగ్రహారాధన చేయనవసరం లేదు. ఒక వేళ మీకది మంచిదనిపిస్తే, చెయ్యాలనిపిస్తే చెయ్యండి. భగవంతుణ్ణి ప్రతిబింబించే శరీరాన్ని మీరు ఆరాధిస్తే, మనస్సులో మార్పు కలుగుతుంది. మీ శరీరంలో ప్రతి భాగానికీ, ప్రేమను అందిస్తే, మనస్సులో ప్రేమను చిగురింపజేస్తే, అది పెరిగి మీ శరీరాన్ని మరింత ప్రేమించి గౌరవిస్తారు. అప్పడు ప్రతికార్యమూ దైవకార్యమవుతుంది. అప్పడు ప్రతి ఆలోచనా, కార్యమూ పవిత్రమవుతుంది.

ఎప్పుడైతే ఈ నాలుగు ఒప్పందాలను మీరు గౌరవిస్తారో నరకమనేది మీ దరిదాపుల్లోకి లేకుండా ఓ అందమైన జీవితం మీ సొంతమవుతుంది. ఈ ఒప్పందాలను గౌరవించాలని ఈ రోజు ఓ నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఇది చాలా సులభమే. అయితే ఈ ఒప్పందాలను నిలబెట్టుకోవడానికి బలమైన సంకల్పం కావాలి. ఎందుకంటే మనం వెళ్లేదారి ఎన్నో ముళ్లతో నిండి ఉంటుంది. ప్రతి ఒక్కరూ మన ఈ క్రొత్త ఒప్పందాలను ఆచరించకుండా అడ్డుపడుతూనే ఉంటారు. మన పాత ఒప్పందాలు ఎంతో శక్తి వంతమైనవి అయినందువల్ల, మనం ఒక గొప్ప శూరుడి గానో , గొప్ప యోధుడి గానో ఉండి ఈ నాలుగు ఒప్పందాలను రక్షించుకోవాలి. మీ సంతోషం, స్వేఛ్ఛ మీ జీవిత విధానం దీనిపై ఆధారపడి ఉంది. యోధుడి లక్ష్యం ఈ ప్రపంచాన్ని మార్చి, ఈ నరకం నుండి

తప్పించుకుని మరెప్పటికీ రాకుండా ఉండడం. మన దుఃఖాన్ని మార్చుకుని దైవ స్వరూపంగా మారడమే "Toltec" ల ప్రభోధం.

ఈ ఒప్పందాలను కొనసాగించడంలో విజయం పొందడానికి మన శరీరంలో ఉన్న శక్తినంతటినీ మనం ఉపయోగించాలి. మొదట్లో ఇది సాధ్యం కాకపోవచ్చు. ఎన్నోసార్లు సఫలీకృతం కాకపోవచ్చు. కానీ మళ్ళీ మళ్ళీ ప్రయత్నించి ఈ ఒప్పందాలను అమలు పరచాలి. ఎప్పటికప్పుడు మనల్ని మనం ప్రోత్సహించుకుంటూ ఈ ఒప్పందాలను సాధన చేస్తే మొదట్లో కష్టమైనా చివరికి సులభతరమవుతుంది.

ఒక వేళ మీరు ఓడిపోతే " ఓడిపోయాను " అని విచారపడకండి. మీతో మీరు కఠినంగా ఉండి మళ్ళీ ప్రయత్నించండి. ఈ రోజు ఈ నాలుగు ఒప్పందాలను " నేను ఆచరిస్తానని " ప్రతిజ్ఞ చేసుకోండి. ఒక వేళ నిలబెట్టు కోలేకపోతే మళ్ళీ ప్రయత్నించండి. ఏదో ఒకరోజు ఈ ఒప్పందాలు మన జీవితాన్ని పరిపాలిస్తున్నాయని కనుక్కుంటాం. అప్పుడు మీ జీవితంలోని మార్పును చూసి మీరే ఆశ్చర్యపోతారు. ప్రతిరోజూ మీరు దైవమందిరాలకు వెళ్ళాల్సిన అవసరం ఉండదు. మీ ప్రేమ, ఆత్మగౌరవం రోజు, రోజుకూ పెరుగుతుంది. ఇదంతా నేను చేయగలిగాను, కాబట్టి మీరు చేయగలరు.

భవిష్యత్తు గురించి ఊహించకుండా, ' ఈ రోజు ' పట్ల ధ్యాస ఉంచి ప్రస్తుత క్షణంలో జీవించండి. ఈ ఒప్పందాలను అమలు పరచడానికి ఎల్లప్పుడూ మీ శక్తి మేరకు ప్రయత్నించండి. తొందర్లో అది చాలా సులభతరమౌవుతుంది. ఈ రోజే క్రొత్త స్వప్నానికి ప్రారంభం కావాలి.

మూలం : " The Four Agreements "
- Don Miguel Ruiz

అనువాదం

S. శారద, S.K. విద్య

పిరమిడ్ స్పిరిచ్యువల్ సొసైటీస్ మూవ్‌మెంట్ వారి
విశేషమైన ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలు

	పేరు	రచయిత	వెల
	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ గ్రంథాలు		
1.	తులసీదళం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	200.00
2.	తులసీదళం కలర్ బౌండ్	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	400.00
3.	తులసీదళం - II	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	150.00
4.	తులసీ వనం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	350.00
5.	ధ్యానం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	70.00
6.	ధ్యానవిద్య	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	70.00
7.	పత్రీజీతో ముఖాముఖి	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	60.00
8.	యోగ పరంపర	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	40.00
9.	పిరమిడ్ ఫిలాసఫీ	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	35.00
10.	వాక్‌క్షేత్రం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	35.00
12.	ఆత్మక్షేత్రం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	35.00
10.	ఆత్మవిజ్ఞానం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
13.	ఆనాపానసతి	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
14.	మాధవసేవయే మానవసేవ	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
15.	పతంజలి ధ్యానశాస్త్రం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
16.	ఆరోగ్యం స్వీయవరం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
17.	ముక్తిమార్గం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
18.	సంకల్పశక్తి	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
19.	గణపతి సందేశాలు	C. అరుణ	50.00
20.	ధ్యానానుభవాలు	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	30.00
21.	ధ్యానం వలన లాభాలు	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	35.00
22.	ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
23.	భక్తియే ముక్తి	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
24.	శ్వాస విజ్ఞాన జ్యోతి	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00

25.	జీసస్ క్రైస్ట్	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	40.00
26.	సోక్రటీస్	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	60.00
27.	గురువాణి	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	30.00
28.	ధ్యాన వేమన	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	60.00
29.	అన్నమయ్య	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
30.	లేదు మరణం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
31.	పిరమిడ్ జ్ఞానవరత్నాలు	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
32.	బోధన్ బోధిసత్త్వుడు	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	120.00
33.	ధ్యాన విజ్ఞానం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	100.00
34.	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	60.00
35.	ధ్యాన మార్గం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	100.00
36.	ఆనందోబ్రహ్మ	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
37.	అష్టాంగ రాజయోగం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
38.	వశిష్ఠామృతం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	50.00
39.	ఎన్‌లైటెన్‌మెంట్ అంటే?	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	25.00
40.	ధ్యాన మహాశాస్త్రం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	130.00
41.	జీవిత ధ్యేయం	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	100.00
42.	మైత్రేయ బుద్ధుడు	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	350.00
43.	పిరమిడ్ అద్భుతశక్తి	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	110.00
44.	నవ విధ ధర్మాలు	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	75.00
45.	ప్రశ్నోత్తరోపనిషత్	బ్రహ్మర్షి పత్రీజీ	80.00

PSSM's ENGLISH BOOKS

1.	Breath & Meditation	300.00
2.	No Death	300.00
3.	You can Meal Your self	300.00
4.	Gurus of India-1	300.00
5.	Gurus of India-2	300.00
6.	Vegetarianism & Spirituality	50.00
7.	Meditation is very very Easy	60.00

8.	Be A Master	50.00
9.	Patriji's Teachings	50.00
10.	Power of Pyramid Energy	100.00

"ధ్యానలహరి ఫౌండేషన్" వారి అనువాద గ్రంథాలు

1.	నాలుగు ఒప్పందాలు	డాన్ మిగువాల్ లూయిజ్	60.00
2.	మరణం లేని మీరు	లోబ్‌సాంగ్ రాంపా	180.00
3.	గుప్తజ్ఞానం	లోబ్‌సాంగ్ రాంపా	160.00
4.	తపస్వి	లోబ్‌సాంగ్ రాంపా	100.00
5.	ఆత్మ పరిమళం	ఓషో	100.00
6.	నక్షత్రమిత్రులు	బార్బరా మార్సిన్యాక్	130.00
7.	మహాపరిసత్యాలు	రిఛార్డ్ బాక్	125.00
8.	రామ్తా	J.Z. నైట్	225.00
9.	ఆత్మాయణం	పీటర్ రిఛెలూ	180.00
10.	సిద్ధార్థ	హెర్మన్ హెస్సే	120.00
11.	చిరంజీవత్వం	లిండా గుడ్‌మాన్	50.00
12.	మిర్దాద్	మైఖేల్ నైమీ	160.00
13.	కర్మ	టోర్కోమ్ సెరాయ్‌డారియన్	150.00
14.	పునర్జన్మ	టోర్కోమ్ సెరాయ్‌డారియన్	160.00
15.	పౌర్ణమి ధ్యానం	టోర్కోమ్ సెరాయ్‌డారియన్	350.00
16.	వర్తమానీ భవ	ఎక్కార్ట్ టోల్	160.00
17.	సూక్ష్మశరీరయానం	వెరా స్టాన్‌లీ ఆల్డర్	250.00
18.	పరివర్తన సందేశం	మార్లో మోర్గాన్	125.00
19.	బుద్ధత్వ సాధన	హోవార్ట్ కర్టిస్	120.00
20.	శాకాహారం - యోగవిద్య	C.W. లెడ్‌బీటర్	30.00
21.	మరణాంతర జీవితం	డోలోరిస్ కెన్నాన్	280.00
22.	పరమయోగి కబీర్		200.00
23.	కలలు - ఏడు శరీరాలు	ఓషో	100.00
24.	మహా అవతరణ	సన్నీ సాటిన్	200.00

25.	జీవిత అధ్యాయాలు	లోబ్‌సాంగ్ రాంపా	300.00
26.	ఆత్మసందేశాలు	జస్టిన్ ఓ బ్రైన్	150.00
27.	సిద్ధయోగుల విభూతి	టయీషా అబ్లార్	350.00
28.	నక్షత్రలోకాలు	జ్యూడీ సటోరి	250.00
29.	విశ్వాసఫలం	రే డాడ్	180.00
30.	థయూబా గ్రహయాత్ర	మిషెల్ డిమాగె	280.00
31.	పరమ గురువుల సపథం	C.W. లెడ్‌బీటర్	350.00
32.	మహాజ్ఞానం	D. రేవతీ దేవి	120.00
33.	మరో వాస్తవం	కార్లోస్ కాస్టెనెడా	325.00
34.	ఆత్మార్పణం	మైఖేల్ A. సింగర్	350.00
35.	9 ఫ్రీడమ్స్	జార్జి కింగ్	350.00
36.	థర్డ్ ఐ	C.W. లెడ్‌బీటర్	180.00
37.	జీసస్ ప్రబోధాలు		250.00
33.	Sunshine Dawn	Judy Satori	350.00
34.	Messages from Soul	జస్టిన్ ఓ బ్రైన్	200.00

Contact :

DHYANALAHARI FOUNDATION

18-3-59/B-302, Sri Padmavati Nilayam

Shanti Nagar, Khadi Colony, TIRUPATI - 517 507

Cell : 98481 52629

email:dhyanalahari@gmail.com

ధ్యాన లహరి పబ్లికేషన్స్